**Пояснительная записка**

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);

- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);

- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Остерская средняя школа».

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: привлечение обучающихся к занятиям спортом спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

Отличительные особенности программы: Отличительной особенностью программы «ОФП» является то, что обучение на занятиях базируется на взаимосвязанных дидактических принципах научности, сознательности, активности, систематичности, постепенности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Педагогическая целесообразность: Материал, изучение которого предусмотрено программой, изложен так, чтобы обучающиеся впоследствии смогли воспитать в себе лучшие качества человеческого характера: ловкость, выносливость, силу духа, стойкость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность.

Учреждение (адрес): муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Остерская средняя школа» (216537, Смоленская область, Рославльский район, село Остер, ул.Школьная, д.1

Адресат программы: Программа адресована детям от 7 до 18 лет всех категорий, в том числе детям с ОВЗ, детям, находящимся в трудной жизненной ситуации, не имеющих медицинских ограничений. Программа доступна для детей, проживающих в сельской местности, мотивированных детей.

Сроки реализации программы – одногодичная.

Занятия проводятся с группой 1 раз в неделю по 45 минут
Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- индивидуальные;

- групповые;

- работа по командам;

- работа малыми группами.

По содержанию деятельности – интегрированная.

Уровень сложности – стартовый.

По уровню образования – общеразвивающая

**Цель программы** – идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.
**Задачи:**

-формирование знаний об основах физкультурной деятельности,
-совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, -обучение игровой и соревновательной деятельности,
-расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
-формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения,

-формирование правильной осанки и культуры движений,
-расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением 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;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного 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, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

*Выпускник научится:*

*В области познавательной культуры:*

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

*В области физической культуры:*

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
Ожидаемые результаты:
- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

##  УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **Количество часов** | Формы аттестации/контроля |
| теория | практика |
| **1.** | Введение. | 1 | 1 | 0 | Опрос/контрольное задание |
| **2.** | Бег на короткие дистанции. | 3 | 0 | 3 | Выполнение тестов по общей физической подготовке. |
| **3.** | Бег на длинные дистанции. | 5 |  0  | 5 | Контроль техники выполнения упражнения. |
| **4.** | Подтягивание на высокой перекладине мальчики ина низкой перекладине девочки. | 3 | 0 | 3 | Контроль техники выполнения упражнения. |
| **5.** | Волейбол. | 3 | 0 | 3 | Контроль соблюдения правил игры. |
| **6.** | Баскетбол. | 3 | 0 | 3 | Контроль соблюдения правил игры. |
| **7.** | Лыжная подготовка. | 3 | 0 | 3 | Контроль техники выполнения упражнения. |
| **8.** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине. | 3 | 0 | 3 | Контроль техники выполнения упражнения. |
| **9.** | Футбол. | 3 | 0 | 3 | Контроль соблюдения правил игры. |
| **10.** | Метание спортивных снарядов на дальность. | 4 | 0 | 4 | Контроль техники выполнения упражнения |
| **11.** | Тестирование. | 4 | 0 | 4 | Выполнение нормативов по общей физической подготовке. |
| **12.** | Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год. | 1 | 0 | 1 | Выполнение тестов по общей физической подготовке. |
|  | **Итого:** | 36 | 1 | 35 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**Тема 1.** Введение.

 **Теория.** Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.
Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.

**Тема 2.** Бег на короткие дистанции.

**Практика.** *Бег на 30, 60, 100 метров*. Бег по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Старт по 2-4 человека.

**Тема 3.** Бег на длинные дистанции.

**Практика.**  *Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км* Бег по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

**Тема 4.** Подтягивание на высокой перекладине мальчики и

на низкой перекладине девочки.

**Практика.** *Подтягивание на высокой перекладине из виса* Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.*Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа* Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для обучающихся I–VII классов – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

**Тема 5. Волейбол.**

 **Практика. Волейбол:** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

**Тема 6. Баскетбол.**

**Практика. Баскетбол:** стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

**Тема 7. Лыжная подготовка.**

**Практика.** Лыжные гонки. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход.

**Тема 8.** Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

**Практика.** Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

**Тема 9.** Футбол.

**Практика. Футбол:** удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подьема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

**Тема 10.** Метание спортивных снарядов на дальность.

**Практика.** Метание мяча в цель и на дальность. Метание гранаты.

**Тема 11.** Тестирование

**Практика.** Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

**Тема 12.** Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.

**Практика.** Выполнение тестов по общей физической подготовке.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Месяц** | **Форма занятий** | **Количество часов** | **Тема занятий** | **Место проведения** | **Форма проведения** |
| 1 | Сентябрь | лекция | 1 | Введение | Спортивный зал | Групповая, индивидуальная, подгрупповая. |
| 2 | Сентябрь | учебно-тренировочное занятие | 1 | Бег на короткие дистанции | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 3 | Сентябрь | учебно-тренировочное занятие | 1 | Бег на короткие дистанции | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 4 | Сентябрь | учебно-тренировочное занятие | 1 |  Бег на короткие дистанции | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 5 | Октябрь | учебно-тренировочное занятие | 1 |  Бег на длинные дистанции. | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 6 | Октябрь | учебно-тренировочное занятие | 1 |  Бег на длинные дистанции. | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 7 | Октябрь | учебно-тренировочное занятие | 1 |  Бег на длинные дистанции. | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 8 | Октябрь | учебно-тренировочное занятие | 1 |  Бег на длинные дистанции. | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 9 | Ноябрь | учебно-тренировочное занятие | 1 |  Бег на длинные дистанции. | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 10 | Ноябрь | учебно-тренировочное занятие | 1 | Подтягивание на высокой перекладине мальчики ина низкой перекладине девочки. | Спортивный зал | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 11 | Ноябрь | учебно-тренировочное занятие | 1 | Подтягивание на высокой перекладине мальчики ина низкой перекладине девочки. | Спортивный зал | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 12 | Ноябрь | учебно-тренировочное занятие | 1 | Подтягивание на высокой перекладине мальчики ина низкой перекладине девочки. | Спортивный зал | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 13 | Декабрь | учебно-тренировочное занятие | 1 | Волейбол. | Спортивный зал | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 14 | Декабрь | учебно-тренировочное занятие | 1 | Волейбол. | Спортивный зал | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 15 | Декабрь | учебно-тренировочное занятие | 1 | Волейбол. | Спортивный зал | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 16 | Декабрь | учебно-тренировочное занятие | 1 | Баскетбол. | Спортивный зал | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 17 | Январь | учебно-тренировочное занятие | 1 | Баскетбол. | Спортивный зал | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 18 | Январь | учебно-тренировочное занятие | 1 | Баскетбол.  | Спортивный зал | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 19 | Январь | учебно-тренировочное занятие | 1 | Лыжная подготовка. | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 20 | Январь | учебно-тренировочное занятие | 1 | Лыжная подготовка. | Спортивная площадка. | Индивидуальная,групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 21 | Февраль | учебно-тренировочное занятие | 1 | Лыжная подготовка. | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 22 | Февраль | учебно-тренировочное занятие | 1 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | Спортивный зал | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 23 | Февраль | учебно-тренировочное занятие | 1 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | Спортивный зал | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 24 | Февраль | учебно-тренировочное занятие | 1 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | Спортивный зал | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 25 | Март | учебно-тренировочное занятие | 1 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. | Спортивный зал | Индивидуальная, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 26 | Март | учебно-тренировочное занятие | 1 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. | Спортивный зал | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 27 | Март | учебно-тренировочное занятие | 1 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. | Спортивный зал | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 28 | Март | учебно-тренировочное занятие | 1 | Метание спортивных снарядов на дальность.  | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 29 | Апрель | учебно-тренировочное занятие | 1 | Метание спортивных снарядов на дальность.  | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 30 | Апрель | учебно-тренировочное занятие | 1 | Метание спортивных снарядов на дальность.  | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 31 | Апрель | учебно-тренировочное занятие | 1 | Метание спортивных снарядов на дальность.  | Спортивная площадка. | Индивидуальная,групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 32 | Апрель | учебно-тренировочное занятие | 1 | Тестирование. | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 33 | Май | учебно-тренировочное занятие | 1 | Тестирование. | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 34 | Май | учебно-тренировочное занятие | 1 | Тестирование. | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 35 | Май | учебно-тренировочное занятие | 1 | Тестирование. | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах |
| 36 | Май | учебно-тренировочное занятие | 1 | Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год. | Спортивная площадка. | Индивидуальная, групповая. |

**Методическое обеспечение**

**1.Дидактический материал:** плакаты, слайды, видеозаписи тесты электронные презентации, таблицы.

Контроль знаний по пройденным темам теоретической части производится путем опроса. Контроль знаний правил ТБ при проведении занятий. Контроль качества выполнения нормативов производится по трехбалльной системе в соответствии с результатами и характером упражнения.

2. **Техническое оснащение занятий:** Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ . Маты гимнастические, секундомер, измерительная лента, гимнастический инвентарь, мячи для метания.

2.​ Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

**Педагогические технологии, используемые в обучении.**

 **Личностно – ориентированные технологии** позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении. Они предусматривают выбор темы, объем материала с учетом сил, способностей и интересов ребенка, создают ситуацию сотрудничества для общения с другими членами коллектива.

 **Игровые технологии** помогают ребенку приобрести нужные навыки. Они повышают активность и интерес детей к выполняемой работе.

**Диагностические материалы**

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «ОФП» применяются:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды контроля****Наименование и время проведения контроля** | **Цель проведения** | **Формы контроля** |
| **Входной контроль**(в начале курса обучения) | Определение уровня развития детей  | Анкетирование. |
| **Текущий контроль**(в течение всего учебного года) | Оценка качества освоения какого-либо раздела учебного материала | Педагогическое наблюдение |
| **Промежуточный контроль**(по окончании отчетного периода) | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала, Определение результатов обучения. | Выполнение нормативов; соревнование; опрос |
| **Итоговый контроль**(в конце учебного года) | Оценка изменения уровня развития детей. Определение результатов обучения.  | Выполнение нормативов; опрос; соревнование; итоговое занятие. |

**Система контроля результативности обучения**

**Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:**

наблюдение;

опрос;

игровое соревнование;

решение нестандартных задач;

выполнение самостоятельных заданий (тренировка).

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** по программе при проведении **текущего контроля** являются:

-журнал посещаемости кружка «ОФП»;

-диагностика личностного роста и продвижения;

- наблюдение за деятельностью учащихся;

-грамоты и дипломы учащихся;

-отзывы родителей о работе творческого объединения.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** программы при проведении **промежуточной аттестации** являются:

- соревнования на школьном уровне;

-протоколы по итогам выполнения нормативов учащихся на уровне учреждения;

-приказы органов управления образования об итогах соревнований и конкурсов учащихся муниципального и регионального уровней.

**Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов** программы являются:

- участие в соревнованиях, конкурсах на уровне учреждения и муниципалитета.

**Критерии оценки результативности.**

Отследить уровень усвоения обучающимися содержания   программы можно по следующим показателям:  умение выполнить работу по образцу; умение анализировать; стабильность практических достижений обучающихся.

Показателями устойчивости интереса к деятельности, коллективу являются: текущая и перспективная сохранность контингента; наполняемость, положительные мотивы посещения занятий; осознание   социальной значимости и нужности  деятельности    для себя.

Уровень воспитательных воздействий проявляется в характере отношений между педагогом и обучающимися, между членами коллектива, в том или ином состоянии микроклимата в группе, в культуре поведения обучающихся.

Критериями оценки результативности обученияявляются: проверка усвоения теоретических знаний по темам, уровень развития памяти, а также результаты участия воспитанников в спортивных конкурсах, соревнованиях.

Приобретённые детьми знания, умения и навыки оцениваются по трем позициям: высокий, средний и низкийуровень усвоения.

 **Список литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях М.:Просвещение,2014.

2. Физическая культура Методические рекомендации 5-7, 8-9 класс

М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин,Т.Ю.Торочкова под ред.М.Я.Виленского

М.:Просвещение,2014

3.Физическая культура. Учебники для 5-7 класса, 8-9 класса.

М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.по ред. М.Я.Виленского М.:Просвещение,2013

4.Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы

В.И.Лях. – 3-е изд., переработ. и доп М.:Просвещение,2014.