**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**гимназия № 524**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО:** | **Принято:** |  | **УТВЕРЖДАЮ:** |  |
| **Заседание МО**  **протокол**  **№ \_\_\_от \_\_\_\_\_** | **Педагогический совет**  **протокол**  **№ \_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_** |  | **Директор**  **ГБОУ гимназия №524**  **\_\_\_\_\_\_\_Н.М. Лучкова**  **приказ № \_\_\_\_\_\_**  **от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |

**Московского района**

**Санкт-Петербурга**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«ОФП. В здоровом теле-здоровый дух»**

**направление «Спортивно - оздоровительное»**

**для 5-6 класса**

**срок реализации – 1 год**

**Авторы:**

**Учителя физ.культуры:**

**Иванова С.В**

**Лазарева С.Н**

**высшей категории**

**2014 - 2015 учебный год**

**Пояснительная записка**

В современной социально-экономической ситуации эффективность спортивно-оздоровительной работы особенно актуальна, т.к. ориентирована на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

**Нормативно-правовое обеспечение реализации внеурочной деятельности осуществляется на основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 N 461-83 (ред. от 17.07.2013) "Об образовании в Санкт-Петербурге" (принят ЗС СПб 26.06.2013).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 г., зарегистрирован в Минюсте России 17 февраля 2011г.)
4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 № 1312».
6. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.04.2014 № 03-20-1424/14-0 «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные образовательные программы, на 2014/2015 учебный год».
7. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» (N 03-296 от 12 мая 2011 г.)
8. Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 14.05.2014 № 03-20-1905/14-0-0 «О направлении инструктивно-методического письма «Об организации внеурочной деятельности в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга».
9. Устав (новая редакция) ГБОУ гимназия № 524 Московского района СПб (утверждено КО СПб 07.-9.2011г. № 1757-р)
10. Образовательная программа ОУ.

Данная программа разработана в соответствии

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

- Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

Программа имеет спортивно- оздоровительную направленность. В этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка.

Общая физическая подготовка – одна из важнейших составных частей спортивной тренировки, направленная на воспитание двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей. Общая физическая подготовка (ОФП) дает уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных процессов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей деятельности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена для детей 10-12 лет и поэтому насыщена множеством игровых моментов. Каждое занятие включает в себя подвижные игры, эстафеты, соревнования внутри группы, или игровые ситуации.

***Актуальность программы***

Новизна программы заключается в разнообразии форм и методов образовательного процесса. На занятиях дети не только развиваются физически, но и узнают много нового и интересного. Знания, полученные здесь, они могут применить на практике, например: выполняя комплекс утренней гимнастики, или, играя в игры со сверстниками. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополненного с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, в зависимости от пола, возраста, времени года.

Программа предусматривает базовую подготовку занимающегося. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию.

Для современной жизни регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, т.к. отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, но и окружающая среда.

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.

В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Работа по программе строится с учетом близких и дальних перспектив.

*Цель программы* - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

*Реализация основной цели осуществляется через ряд задач:*

* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* привлечение обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* обучение основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене, профилактике травматизма;
* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (быстроты, силы, координации движений, выносливости, гибкости и подвижности суставов); повышение функциональных возможностей организма;
* и повышение функциональных возможностей организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений (при ходьбе, беге, прыжках, метании и т.д.);
* укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мыщц, несущих главную нагрузку в играх, при выполнении специальных заданий на тренировке и на соревнованиях;
* укрепление связочного аппарата, плечевых суставов, определенных групп мышц;
* формирование правильной осанки;
* развитие творческих способностей детей;
* формирование волевых качеств: целеустремленности, настойчивости;
* содействовать утверждению активной жизненной позиции, оптимизма у воспитанников;
* формирование потребности в здоровом образе жизни, культуры движений;
* содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма;
* формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности во время проведения занятий;
* развивать коммуникативные способности.
* способствовать духовному, нравственному и эстетическому совершенствованию детей.

***Условия реализации программы***

Программа рассчитана на учащихся 10 – 12 лет.

Количество занимающихся в группах:10-15человек

Время, отведенное на обучение, составляет 68 часов в год, 2 часа в неделю. Большую часть программы составляют практические занятия.

В группу набираются дети в возрасте от 10 до 12 лет без специального отбора, но прошедшие врачебный контроль.

Порядок изучения тем программы в целом и отдельных блоков, определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

***Формы и режим занятий***

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, на пришкольных, спортивных площадках и в спортивных залах образовательного учреждения. Дляпроведения занятий необходимы также подсобные помещения: раздевалки, душ, комнаты для хранения инвентаря.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- *подготовительной* (ходьба, бег, ОРУ),

- *основной* (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т. д.),

- *заключительной* (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

Целесообразно, содействуя активному вовлечению в образовательный процесс родителей учеников, организовывать родительские собрания и совместные мероприятия.

При подборе средств и методов для проведения практических занятий, руководитель должен использовать упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

В течение года используются следующие формы работы:

* учебное занятие
* тренировка
* соревнование
* теория
* лекция

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

По завершению каждого учебного года проводятся *контрольные испытания:*

Прыжок в длину с места - прыгучесть.

Челночный бег 3 х 10 м - скорость.

Подтягивание на перекладине (м),

сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) - сила.

Бег 6 минут - выносливость.

Поднимание туловища за 1 мин. - скоростно-силовые кач-ва.

Прыжки через скакалку за 1 мин. – скоростная выносливость.

В течение учебного года планируются соревнования по изученным видам спорта внутри группы, внутри образовательного учреждения и т.д.

Прогнозируемые результаты

Содержание программы предполагает освоение детьми основ знаний - по теории физической культуры, правилах гигиены, правилах техники безопасности и первой помощи при травмах, о влиянии физических упражнений на организм человека, требованиях к выполнению и составлению комплексов физических упражненийразличной направленности, формировании здорового образа жизни, способах самоконтроля, правилах соревнований.

# Личностные результаты

Цель – индивидуализация личности обучающихся посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью

Решаются вопросы:

В области познавательной культуры:

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,

- формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения,

- расширение двигательного опыта,

- совершенствование функциональных возможностей организма,

создание представления об индивидуальных физических возможностях организма,

В области эстетической культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, умение содержать в порядке спортивную одежду, инвентарь.

- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

- формирование здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания,

- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения ,

В области физической культуры:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

В области коммуникативной культуры:

-умение оценивать ситуацию и принимать решения

-умение обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение заданий.

В области физической культуры:

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,

В области коммуникативной культуры:

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

***Коммуникативные УУД:***

***-*** *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 ее до собеседника.*

***Регулятивные УУД*:**

- формирование *умения планировать режим дня*, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

**–***владение умением формулировать цель и задачи* индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- *рациональное планирование учебной деятельности*, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

**–***составлять* (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);

**–**работая по плану, *сверять* свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и*корректировать план***).**

***Познавательные УУД:***

***-*** *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 способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

– *извлекать информацию*, представленную в разных формах;

– *устанавливать причинно-следственные связи*;

– *строить рассуждения;*

- *понимание физической культуры* как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- *понимание здоровья* как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Предметные результаты

*Дети будут знать:*

* основы гигиены
* правила оказания первой помощи при травмах
* правила техники безопасности
* правила соревнований и правила судейства
* основы спортивных игр.

*Дети будут уметь:*

* правильно выполнять технические приемы и тактические действия спортивных игр;
* оказывать первую медицинскую помощь.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  **(разделы, темы)** | **Количество часов** | **Описание примерного содержания занятий** | **Дата проведения по плану/ факту** | **Перечень УУД** |
| 1 | *Основы знаний (теоретическая подготовка)* | 4 | Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневных занятий физической культурой. | сентябрь | - формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,  - формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения,  - расширение двигательного опыта,  - совершенствование функциональных возможностей организма,  создание представления об индивидуальных физических возможностях организма, |
| 2 | *Развитие двигательных качеств* | 17 | Выполнение комплексов упражнений для развития двигательных качеств. | сентябрь-октябрь | - умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений  - расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью, |
| 3 | *Общая физическая подготовка* | 10 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке и т. д. | Ноябрь-декабрь | умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений  - расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью, |
| 4 | *Эстафеты* | 14 | Различные виды эстафет. Правила выполнения эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. Возможные нарушения правил. | Январь-февраль | -умение оценивать ситуацию и принимать решения |
| 5 | *Подвижные игры* | 14 | Подвижные игры и их влияние на физическое развитие человека. Виды игр. Игры с мячом. Игры народов мира. | Февраль-март | - совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,  - расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью. |
| 6 | *Соревнования* | 5 | Беседа о правилах проведения соревнований. Подготовка спортсменов к соревнованиям.  *Практика.*  Участие в соревнованиях: | Апрель-май | - совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,  - расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью. |
| 7 | *Контрольные испытания* | 2 | Включают в себя проверку достижений воспитанников. Проводятся в виде тестирования и контрольных испытаний. | май | - совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,  - расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью. |
| 8 | *Повторение* | 2 | *Повторение* | май | Рефлексия |
|  |  | 68 |  |  |  |

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы | Количество часов | | |
| общее | теория | практика |
| 1 | *Основы знаний (теоретическая подготовка)* | 4 | 4 |  |
| 2 | *Развитие двигательных качеств* | 17 |  | 17 |
| 3 | *Общая физическая подготовка* | 10 | 1 | 9 |
| 4 | *Эстафеты* | 14 | 1 | 13 |
| 5 | *Подвижные игры* | 14 | 1 | 13 |
| 6 | *Соревнования* | 5 | 1 | 4 |
| 7 | *Контрольные испытания* | 2 | 1 | 1 |
| 8 | *Повторение* | 2 | 1 | 1 |
| Общее количество часов | | 68 | 10 | 58 |

План мероприятий.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название и форма мероприятий** | **Сроки проведения** | **Ресурсы** | **Предполагаемый результат** | **Фамилия и должность ответственного лица** | |
| Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся | Сентябрь 2014 | Спорт.зал гимназии,  Секундомер,  спортивное оборудование | Выявление уровня физической подготовки.  Повышение интереса к занятиям физическими упражнениями  ,ознакомление с приёмами самоконтроля. | | Иванова С,В.  Лазарева С.Н. |
| Участие в районных соревнованиях «Президентские игры | Сентябрь – октябрь 2014  Октябрь 2014 | Стадион ЦФК Московского района | Демонстрация детьми своих физические качеств в условиях соревновательной среды. | | Иванова С,В.  Лазарева С.Н. |
| Первенство группы «К стартам готов!» | Ноябрь 2014 | Спорт.зал гимназии,  Секундомер,  спортивное  оборудование | Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (быстроты, силы, координации движений, выносливости, гибкости и подвижности суставов); повышение функциональных возможностей организма; | | Иванова С,В.  Лазарева С.Н. |
| Первенство группы по коллективным прыжкам через длинную скакалку. | Декабрь 2014 | Спортивный зал гимназии, длинная скакалка, музыкальный центр. | Формирования умения действовать слаженно в коллективе,  умения согласовывать свои действия с действиями товарищей | | Иванова С,В.  Лазарева С.Н. |
| Первенство группы по гимнастическомумногоборью | Январь 2015 | Спортивный зал гимназии, перекладина  ,гимнастические маты музыкальный центр,секундомер | Приобретение детьми  опыта соревновательной деятельности,обогащение двигательногоопыта детей,приобретение знаний в области проведения соревнований по многоборью | | Иванова С,В.  Лазарева С.Н. |
| Первенство Московскогорайона по гимнастике | Февраль  2015 | ЦФКСиЗ Московского района | Расширение двигательного опыта детей, опыта командных действий, достижения намеченных целей | | Хорев В.В  Иванова С,В.  Лазарева С.Н. |
| Первенство  Санкт - Петербурга по гимнастике | Март 2015 | ГДЮЦФКиС | Развитие умения применять приобретённый двигательный опыт на соревнованиях различного уровня | | Иванова С,В.  Лазарева С.Н. |
| Первенство гимназии  « Весёлые старты» | Апрель 2015 | Спортивный зал гимназии,спортивный инвентарь для проведения эстафет , судейская коллегия из старшеклассников,музыкальный центр. | Совершенствование двигательных умений и навыков, привитие культуры общения с одноклассниками,  совершенствование умения принимать решения и оценивать ситуацию. | | Иванова С,В.  Лазарева С.Н |
| Первенство группы по кроссу | Май 2015 | Стадион гимназии 524,  Секундомер. | Развитие выносливости, умения преодолевать трудности, формирование умений самоконтроля за своим самочувствием. | | Иванова С,В.  Лазарева С.Н. |

**Содержание программы**

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В здоровом теле – здоровый дух»

1. Теоретическая подготовка.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневных занятий физической культурой.

*Теория.*

* + Беседа «Влияние физических упражнений на организм человека».

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и повышение работоспособности. Двигательный режим дня.Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

* + Беседа «Техника безопасности». Правила поведения при выполнении упражнений с бегом, прыжками, метанием, при проведении подвижных игр и выполнении упражнений на перекладине.
  + Беседа «Техника безопасности». Правила поведения во время соревнований, в спортивном зале, на стадионе.

УУД:

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,

- формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения,

- расширение двигательного опыта;

- совершенствование функциональных возможностей организма,

создание представления об индивидуальных физических возможностях организма,

1. Развитие двигательных качеств

Выполнение комплексов упражнений для развития двигательных качеств.

*Теория.*

Инструктаж по технике безопасности при выполнении комплексов упражнений для развития различных групп мышц.

* Упражнения для развития ловкости
* Упражнения для развития быстроты
* Упражнения для развития выносливости
* Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов
* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
* Упражнения для развития прыгучести
* Упражнения для развития силы

Использование различных видов гимнастических упражнений:

      Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой.

В программный материал входят:

простейшие виды построений и перестроений;

общеразвивающие упражнения без предметов;

ОРУс предметами: гимн.скамеками, гимн. палками, скакалками, малыми обручами, мешочками (150-200 г);

упражнения в лазании и перелезании;

упражнения в равновесии;

несложные акробатические упражнения.

Материал програм­мы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

         Большое разнообразие, возможность строго направленного воз­действия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

УУД:

- расширение двигательного опыта;

- 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;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений;

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке и т. д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий.

*Теория*

Инструктаж по технике выполнения различных видов упражнений.

*Практика*

* Бег на короткие дистанции
* Кросс
* Прыжки в длину с места
* Многоскоки
* Упражнения на перекладине
* Метание мяча в цель
* Прыжки в длину с разбега

УУД:

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;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений;

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

1. Эстафеты

*Теория.* Различные виды эстафет. Правила выполнения эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. Возможные нарушения правил.

*Практика*

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

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию

УУД:

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;

- формирование умений работы в команде, опыта коммуникативной культуры.

1. Подвижные игры

Подвижные игры и их влияние на физическое развитие человека. Виды игр. Игры с мячом. Игры народов мира.

*Теория.*

Беседа «История возникновения подвижных игр». Правила игры. Техника безопасности.

*Практика.*

Подвижные игры:

«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.

УУД:

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;

- формирование умений работы в команде, опыта коммуникативной культуры.

1. Соревнования

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

*Теория.*

Беседа о правилах проведения соревнований. Подготовка спортсменов к соревнованиям.

*Практика.*

Участие в соревнованиях:

* Первенство школы «Веселые старты» - апрель – ответств. : учителя физкультуры
* Первенство группы «К стартам готов!» - ноябрь – Лазарева С.Н.Иванова С.В
* Первенство группы по групповым прыжкам через длинную скакалку – декабрь-Иванова С.В.Лазарева С.Н.
* Первенство группы по многоборью- январь – Иванова С.В, Лазарева С.Н.
* Первенство района по гимнастике – февраль- ЦФКСиЗ – Хореев В.В.
* Первенство города по гимнастике – март - ГДЮЦФКиС
* Первенство группы по кроссу- май . Иванова С.В, Лазарева С.Н.

УУД:

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;

- формирование умений работы в команде, опыта коммуникативной культуры.

1. Контрольные испытания

Включают в себя проверку достижений воспитанников. Проводятся в виде тестирования и контрольных испытаний.

*Теория.*

Беседа о необходимости проверки достижений воспитанников.

Спортивные тесты и контрольные испытания.

*Практика.*

* Метание мяча в цель с 6 м (5 попыток) – кол-во попаданий
* Многоскоки на 8 шаг – измеряется в метрах
* Челночный бег 3х10 м - с точностью до 0,1 секунды
* Силовые упражнения (подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа) – кол-во раз
* Наклон вперед из положения сидя – с точностью до 0,5 см.
* Прыжок в длину с места – с точностью до см.

УУД:

- индивидуализация личности обучающихся посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью.

1. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Врачебный контроль проводится 2 раза в год (в августе, в декабре). Оцениваются объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

*Теория.*

Беседа по правилам гигиены. Ведение дневника самоконтроля.

*Практика.*

Тест. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

1. Повторение

Краткое повторение комплексов упражнений, подвижных игр, основ знаний, пройденных за время года обучения.

*Теория.*

Подведение итогов года, результатов соревнований на первенство группы, школы, района, города. Награждение победителей.

Беседа по итогам года. Вручение грамот и медалей успешным воспитанникам. Основы знаний о закаливающих процедурах во время летних каникул.

# Методическое обеспечение:

Теоретические занятия проводятся с использованием следующих учебных пособий

1. «Твой олимпийский учебник» Москва. «Советский спорт»1999 г
2. «Физическая культура»5-6-7 класс. Москва. «Просвещение». 2013 год.

3.     ФГОС Планируемые результаты основного общего образования. – «Просвещение», Москва. 2010.

4. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2013.

5. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 2010

6. «Все цвета, кроме чёрного» - организация педагогической профилактики наркотизма среди школьников. «Вентана – Граф», Москва, 2012

****Материальное оснащение занятий****

Практические занятия проводятся в спортивном зале.

Для проведения занятий необходимо иметь:

* гимнастические скамейки
* гимнастические палки
* гантели
* шведские стенки
* скакалки различной длины
* волейбольные мячи
* баскетбольные мячи
* футбольные мячи
* набивные мячи (1кг, 3 кг)
* резиновые жгуты
* свисток
* гимнастические маты
* секундомер
* весы