

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Кренивская средняя общеобразовательная школа
Буйского муниципального района Костромской области

Рассмотрено на

Заседании

пед. совета
протокол №1
от 30.08.21

Согласовано

метод.совет школы

протокол № 1 от 31.08.21

Утверждаю

Приказ №85 от 01.09.21



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дополнительному образованию

СПОРТИВНОГО КРУЖКА

«Сильные, ловкие, умелые»

Для 2-11 кл

(34 часа)

Срок реализации 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа «Сильные, ловкие, умелые», имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

В последнее время чаще стали говорить о здоровье. И это понятно всем. Плохая экология, перегрузки, стрессы - всё это негативно сказывается на здоровье. Физкультура – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Физкультура и подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий: “Что мы знаем об играх”. А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации дополнительного образования учащихся.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

– направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

– объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

– учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников, школьный методический совет определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений

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.

. Инновационность программы

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Физическая культура и спорт — обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки — философы Сократ, Платон, Аристотель и другие.

В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма — с

другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создание в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Важным средством физического воспитания мы считаем кружковую работу.

Физическую подготовку в системе физкультурно-спортивного воспитания детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников.

Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Адресат программы . Программа рассчитана на 1 час в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 34 часа. Средний возраст учащихся 7-8-17 лет.

Форма обучения- очная

Особенности организации образовательного процесса Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе , без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Работа проводится систематически по программе

Режим занятий– Общий объём – 34 часа. продолжительность одного занятия 1 час; в неделю - 1 занятие.

Уровень реализуемой программы- базовый

Целью программы дополнительного образования детей «Сильные, ловкие, умелые» является всестороннее физическое развитие человека и совершенствование двигательных и морально-волевых качеств личности, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие задачи:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
 - Укрепление здоровья школьников;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Оздоровительное значение кружка. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Группировка подвижных игр:

1. с элементами общеразвивающих упражнений;
2. с бегом на ловкость;
3. с бегом на скорость;
4. с прыжками на месте и с места;
5. с прыжками в высоту;
6. с прыжками длину с разбега;
7. с метанием на дальность;
8. с лазанием;
9. игры на местности.
10. Спортивные игры и их элементы: футбол, волейбол, стритбол, баскетбол
11. Работа кружка организована по спортивно-оздоровительному направлению, которая предполагает 2 части занятия: теоретическая и практическая части.

Содержание программы включает в себя:

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Борьба за мяч»

Знания о физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия. Броски, ловля и передача мяча.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, набивным мячом.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Висы и упоры — упражнение в вися стоя и лежа.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Знания о физической культуре. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Самостоятельные занятия. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе

ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на одной ноге.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Игры с прыжками, с использованием скакалки.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3-4 м. Теоретические и тактические действия в спортивных играх.

Основы знаний Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	2	2	-	
1	Травматизм в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	беседа, контрольное тестирование
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	15			
1	Строевые упражнения.	2	-	2	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).				выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	1	-	1	выполнение упражнений
4	Корригирующая гимнастика.	1	-	1	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	2	1	1	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег. (в том числе на лыжах в зимний период)	4	-	4	выполнение контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	5	1	4	выполнение контрольных упражнений

III	Специальная физическая подготовка (СФП)	17			
1	Основы видов спорта.	6	2	4	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	4	-	4	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	2	-	2	выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	2		2	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Соревнования и конкурсы	1	-	1	праздники «Здоровья»
6	Двухсторонние игры	1		1	выполнение контрольных упражнений
IV	Контрольные испытания	1	-	1	выполнение контрольных упражнений и тестов
V	Итого часов	34	6	28	

3.2 Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний. (2 часа)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (1 час)

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Практика.

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика.

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (15 часов)

1. Строевые упражнения. (2 часа)

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (13 часов)

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатике. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные

действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольный упражнений.

3.Дыхательная гимнастика. (1 часа)

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольный упражнений.

4.Корригирующая гимнастика. (1 часов)

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки. *Форма контроля:* выполнение контрольный упражнений.

5.Оздоровительная гимнастика. (2часа)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.

6.Оздоровительный бег.(4 часа)

Теория.

Практика. Бег.Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольный упражнений.

Передвижение на лыжах в зимний период.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(5 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (17 часов)

1. Основы видов спорта (6 часов)

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Подвижные игры. (4 часов)

Теория.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (2 часа)

Теория.

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

4. Спортивные игры (2 часов)

Теория.

Практика. Спортивные игры.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

5. Соревнования и конкурсы (1 час)

Теория.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

Раздел 4. Двухсторонние игры. (1 час)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Раздел 5. Контрольные нормативы. (1 часа)

Теория.

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Предполагаемые результаты:

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
-воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,

формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:
Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

— словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение; рассказ; замечания; команды; распоряжения; указания; подсчет и т.д.;

— наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

— практические методы: метод упражнений, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; — по частям.

В основу методики физической подготовки по программе «Сильные, ловкие, умелые» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

- **Знания о физической культуре.** Групповые и игровые формы работы.
- Ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.
- Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие кружка «» является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Изучение данного курса позволит детям получить общее представление о ОФП, научит владеть своим телом, анализировать свое самочувствие во время и после физической нагрузки (самоконтроль), возвращать функциональные показатели (пульс, частоту дыхания) обычное состояние.

Контролем является сдача нормативов. Выступление на школьных и других соревнованиях по различным видам спорта.

Календарно тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата план	Дата факт
I	Раздел 1. Основы знаний (1 час)					
1	Травматизма в спорте, причины Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	комбинированная комбинированная		9. 09	
II	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (15 часов) . Основы знаний 1ч					
2	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	1	комбинированная			
3	Строевые упражнения.	1	комбинированная			
4	Бег.300 м	1				

	Акробатические упражнения.						
5	Общеразвивающие упражнения . Выполнение гимнастических упражнений. Бег 500 м		1	комбинированная			
6	Дыхательная гимнастика. Соревнования – эстафеты. Бег 30 м.		1	комбинированная			
7	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Медленный бег		1	комбинированная			
8	Преодоление полосы препятствий.ОРУ. Эстафетный бег		1	комбинированная			
9	Выполнение гимнастических упражнений.ОРУ		1	комбинированная			
10	Оздоровительная ходьба на лыжах бег:		1	комбинированная			
11		Ходьба на короткие дистанции	1	комбинированная			
12		500 метров	1	комбинированная	зачёт		
13		1000 - 2000 метров.	1	комбинированная	зачёт		
14	Упражнения на развитие общей выносливости .Прыжки в длину с места		1				
15	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега через препятствие.		1	комбинированная			
16	Метание гранаты в цель		1	комбинированная			

	на дальность		ванная			
17	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1	комбинированная	зачёт		
III	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (17 часов)					
18	Волейбол.(Пионербол) Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками..	1	групповая			
19	Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика	1	групповая			
20	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	1	групповая			
21	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	1	групповая			
22	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча	1	групповая			
23	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	1	групповая			
24-25-	Подвижные игры с бегом	4	групповая			

26-27	Подвижные игры с прыжками. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с лазаньем.					
28	Упражнения на ловкость, гибкость, координацию движений	1	групповая			
29	Упражнения на быстроту Упражнения на выносливость	1	групповая			
30-31	Спортивные игры	2	групповая			
32	Соревнования по ОФП. Соревнования «Веселые старты»	1	групповая	зачёт		
33	Двухсторонние игры	1	групповая	Контрольная игра		
34	Контрольные нормативы	1	комбинированная	зачёт		

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Материально – технические ресурсы:

Электронные учебники. Гимнастика автор Журавина

Мультимедийные презентации по правилам спортивных игр.

Технические средства обучения: компьютер

Инвентарь:

Волейбольные мячи;4

Баскетбольные мячи;4

Скакалки;8

Теннисные мячи;3

Малые мячи;4

Гимнастическая стенка;3

Гимнастические скамейки;2

Сетка волейбольная;1

Щиты с кольцами2

Маты 5

- медицинская аптечка.1

Для работы требуется игровая площадка (в зависимости от темы). У каждого ребенка – спортивная форма, спортивная обувь.

