

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЮВЕНЕС»**
123182, г. Москва, ул. Сосновая, д.3, телефон: (499) 193-91-47

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08. 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
АНО СОШ «Ювенес»
О.Н. Козлова

A blue circular stamp of the organization ANO SOSh 'Yunes'. The text around the perimeter of the stamp reads 'АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЮВЕНЕС»' and 'МОСКВА * МОСКВА * МОСКВА'. In the center of the stamp, there is a handwritten signature in black ink.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОФП»**

Москва, 2023г

1.Целевой раздел

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является дополнительное образование. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у мальчиков и девочек заниматься своим физическим совершенствованием своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно в понимании заботы о собственном здоровье.

Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по общей физической подготовке для 5 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят один раз в неделю по 1 час.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

Цели и задачи

Цели программы:

1. Укрепление здоровья учащихся.
2. Развитие знаний, двигательных умений и навыков.
3. Повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей.
4. Формирование стремления к здоровому образу жизни.
5. Подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

1. Обучение правилам гигиены.
2. Техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом.
3. Формирование знаний об основах физкультурной деятельности.
4. Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.).
5. Обучение игровой и соревновательной деятельности.
6. Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Ожидаемые результаты реализации дополнительной общеобразовательной программы

По окончании курса дети должны:

знать:

1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции.
2. Об основных способах и особенностях движения и передвижений человека.
3. О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем.
4. Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки.
5. О причинах травматизма и правилах их предупреждения.

6. Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

уметь:

1. Использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
2. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики.
3. Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости.
4. Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
5. Владеть техникой перемещений во время игры.
6. Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом.
7. Использовать различные тактические действия.

Ожидаемый педагогический результат

По окончании обучения:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
2. Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
3. Представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
5. Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
6. Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
7. Уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.
8. Выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
9. Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных-координационных способностей).

10. Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

11. Освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами.

Адресность программы

Программа рассчитана на обучающихся: 15 - 18 лет.

Нормативные правовые документы, регламентирующие образовательную деятельность

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от №273.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2019 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Лицензия на право проведения образовательной деятельности

2. Содержательный раздел

**Содержание предоставляемого образования по дополнительной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка»**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретический

Тема 1. Основы знаний. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Характеристика двигательных качеств. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Знание процессов происходящих в организме под влиянием физических упражнений. Самоконтроль. Гигиена спортсмена и закаливание.

Раздел 2. Практический

Тема 2. Физическая подготовка (на основе лёгкой атлетики)

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости. Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки через нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Раздел 3. Техническая подготовка (на основе лёгкой атлетики)

Тема 1. Техника спринтерского бега. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; бег на 30 метров на результат.

Тема 2. Техника бега на длинные дистанции. Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Тема 3. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину через натянутую резинку. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

Тема 4. Техника поднимания туловища из положения лёжа. Поднимание туловища с выпрямленными ногами. Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость. Поднимание туловища на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.

Тема 5. Техника подтягивания на высокой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом). Подтягивание на перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху). Подтягивание на высокой перекладине.

Тема 6. Техника наклона туловища из положения сидя на полу. Наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях. Наклоны туловища вперёд, из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами. Наклоны в парах с помощью партнёра. Наклон туловища назад стоя у спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны. Наклоны туловища из положения сидя на полу (на результат).

Раздел 4. Спортивные игры

Тема 1. 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; учебная игра.

Тема 2. Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; учебная игра.

Тема 3. Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.

Раздел 5. Участие в соревнованиях.

Контрольные тесты и испытания. Соревновательная деятельность.

**Программно-методическое и материально-техническое обеспечение
дополнительной общеразвивающей программы**

Учебная и учебно-методическая литература

1. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2019).
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2021.
3. Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 2015 г.Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 2019г.
4. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2017г.
5. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2018 г.
6. . В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2022г.

Материально- техническое обеспечение

№ п/п	Требование к материально-техническому оснащению программы
1.	Баскетбольные щиты с кольцами
2.	Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи
3.	Фишки
4.	Эстафетные палочки
5.	Набивные мячи
6.	Гимнастические скамейки
7.	Перекладина
8.	Гимнастические маты
9.	Шиповки
10.	Барьеры
11.	Гантели
12.	Секундомер

13.	Стойки для прыжков в высоту
14.	Теннисные мячи

Оценка качества реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» осуществляется контроль образовательной деятельности, включающий входной контроль, рубежный и итоговый. Контроль образовательной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса и позволяет оценить реальную результативность совместной деятельности педагога и обучающегося.

Входной контроль состоит в определении способностей обучающихся и его готовности к занятиям лёгкой атлетикой. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

Рубежный контроль достижений обучающихся базируется на результатах, показанных в соревнованиях. Результаты рубежного контроля используются для оценки достижений обучающихся и дальнейшего отбора в сборную школы.

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме контрольных соревнований на Спартакиаде общеобразовательных учреждений с участием ведущего преподавателя.

2. Организационный раздел Учебный план

№ п/п	Наименование образовательной программы дополнительного образования	Число недель	Количество часов
Общая физическая подготовка			
1.	Теоретические сведения	1	1
2.	Физическая подготовка (на основе лёгкой атлетики).	14	14
3.	Тактическая подготовка (на основе лёгкой атлетики).	3	3

4.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).	15	15
ИТОГО:		34	34

Календарный учебный график

№ п/п	Компоненты КУГ	1 год обучения
1.	Количество групп	1
2.	Начало учебного года	01.09.2023г.
3.	Окончание учебного года	31.05.2024 г.
4.	Продолжительность учебного года	34 учебных недели
5.	Режим занятий	1 раза в неделю по 1 часа
6.	Стартовый мониторинг	Сентябрь 2023г.
7.	Итоговый мониторинг	Май 2024 г.

Контингент учащихся

Обучающиеся 15-18 лет занимаются в группах по 15 человек. Количество групп определяется ежегодно по социальному заказу родителей (законных представителей), с учетом мнения ребенка. Работа в группах осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей).

Характеристика педагогического потенциала работающих специалистов

Реализация Программы обеспечивается руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками организации. Иные работники организации, в том числе осуществляющие финансовую и хозяйственную деятельности, охрану жизни и здоровья детей, обеспечивают реализацию Программы. Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 г. №761н. Должностной состав и количество работников, необходимых для реализации и обеспечения реализации Программы, определяются ее целями и задачами, а также особенностями развития детей.

Необходимым условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации.

В целях эффективной реализации Программы в школе созданы условия для:

- 1) профессионального развития педагогических и руководящих работников, в том числе их дополнительного профессионального образования;
- 2) консультативной поддержки педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам образования и охраны здоровья детей;
- 3) организационно - методического сопровождения процесса реализации Программы, в том числе во взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Вовлечение родителей обучающихся в образовательные отношения

Школа имеет возможности:

- 1) для предоставления информации о Программе родителям (законным представителям) обучающегося и всем заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- 2) для взрослых по поиску, использованию материалов, обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Ожидаемый педагогический результат

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ **«Общая физическая подготовка»**

Раздел 1. Теоретический

Тема 1. Основы знаний. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Характеристика двигательных качеств. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Знание процессов происходящих в организме под влиянием физических упражнений. Самоконтроль. Гигиена спортсмена и закаливание.

Раздел 2. Практический

Тема 2. Физическая подготовка (на основе лёгкой атлетики)

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости. Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки через нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Раздел 3. Техническая подготовка (на основе лёгкой атлетики)

Тема 1. Техника спринтерского бега. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; бег на 30 метров на результат.

Тема 2. Техника бега на длинные дистанции. Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Тема 3. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину через натянутую резинку. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

Тема 4. Техника поднимания туловища из положения лёжа. Поднимание туловища с выпрямленными ногами. Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость. Поднимание туловища на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.

Тема 5. Техника подтягивания на высокой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом). Подтягивание на перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху). Подтягивание на высокой перекладине.

Тема 6. Техника наклона туловища из положения сидя на полу. Наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях. Наклоны туловища вперёд, из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами. Наклоны в парах с помощью партнёра. Наклон туловища назад стоя у спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны. Наклоны туловища из положения сидя на полу (на результат).

Раздел 4. Спортивные игры

Тема 1. 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; учебная игра.

Тема 2. Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; учебная игра.

Тема 3. Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.

Раздел 5. Участие в соревнованиях

Контрольные тесты и испытания. Соревновательная деятельность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов
Раздел 1. Теоретический		1
Тема 1. Основы знаний		
	История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Характеристика двигательных качеств. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Знание процессов происходящих в организме под влиянием физических упражнений. Самоконтроль. Гигиена спортсмена и закаливание.	
Раздел 2. Практический		6
Тема 2. Физическая подготовка (на основе лёгкой атлетики)		
	Общая физическая подготовка	
	Упражнения для развития выносливости. Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими	

	<p>отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки.</p> <p><i>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:</i> Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки через нарты на время.</p> <p><i>Упражнения для развития скоростных способностей:</i> Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.</p> <p><i>Упражнения для развития гибкости:</i> Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.</p> <p><i>Упражнения на развитие силовой выносливости:</i> Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.</p>	
Раздел 3. Техническая подготовка (на основе лёгкой атлетики)		8
Тема 1. Техника спринтерского бега.		
	<p>Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; бег на 30 метров на результат.</p>	
Тема 2. Техника бега на длинные дистанции.		
	<p>Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложной пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.</p>	

Тема 3. Техника прыжка в длину с места.		
	Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину через натянутую резинку. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.	
Тема 4. Техника поднимания туловища из положения лёжа.		
	Поднимание туловища с выпрямленными ногами. Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость. Поднимание туловища на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	
Тема 5. Техника подтягивания на высокой перекладине.		
	Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом). Подтягивание на перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху). Подтягивание на высокой перекладине.	
Тема 6. Техника наклона туловища из положения сидя на полу.		
	Наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях. Наклоны туловища вперёд, из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами. Наклоны в парах с помощью партнёра. Наклон туловища назад стоя у спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны. Наклоны туловища из положения сидя на полу (на результат).	
Раздел 4. Спортивные игры		19
Тема 1. 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; учебная игра.	
Тема 2. Футбол		
	Удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; учебная игра.	
Тема 3. Волейбол		

	Стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	
ИТОГО:		34

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Ожидаемый педагогический результат

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

