

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 63»

Рассмотрено на заседании
методического совета
от «06» 11 2020г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы №63
Данькин А. А.
Приказ № 320 к
от «26» 10 2020г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»**

Возраст обучающихся 10-16 лет
Срок реализации программы: 1 год, 144 часа

г.Ульяновск, 2021

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- 1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы);
- 1.2. Цели и задачи программы;
- 1.3. Учебный план;
- 1.3. Содержание программы;
- 1.4. Планируемые результаты.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

- 2.1. Календарный учебный график;
- 2.2. Информационно-методические условия реализации программы;
- 2.3. Формы контроля и оценочные материалы;

3. Список литературы.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Программа «ОФП» разработана на основе следующих нормативных правовых актов и методических рекомендаций:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего,

среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Локальные акты ОО

- Локальные нормативные акты;
- Устав Школы №63

Дополнительность программы «ОФП» заключается в развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Актуальность программы – обусловлена как потребностями и интересами обучающихся, их родителей, так и государственной политикой РФ.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Отличительные особенности программы Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Инновационность Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Адресат программы С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются обучающиеся с 5-го по 10-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объём и срок освоения программы:

Объём программы – 144 часа

Срок реализации программы – 1 год.

Формы обучения:

- проведение спортивных соревнований
- проведение викторин, спортивных эстафет
- участие в конкурсах всех уровней.

Особенности организации образовательного процесса — в соответствии с учебным планом программы в объединении будут сформирована

группа обучающихся разного возраста, являющиеся основным составом объединения с постоянным составом группы.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных образовательных технологий:

- видео-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, виртуальные музеи, выставки;
- сайты по творчеству данного направления;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber, WatsUp, ВКонтакте и т.д.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео выполненных заданий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 занятия по 45 минут с перерывом 15 минут

Уровень реализуемой программы стартовый

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся 1-9 классов основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

Развивающие

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Образовательные

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Воспитательные

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.3. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<p>Лёгкая атлетика Теория: Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Практика: Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.</p>	30	6	24
2	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Теория: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей,</p>	30	2	28

	<p>гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Практика: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.</p> <p>Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания.</p> <p>Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).</p>			
3	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Теория: Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах.</p> <p>Практика: Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км, 5 км.</p>	30	2	28
4	<p>Спортивные игры</p> <p>Теория: Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.</p> <p>Практика: Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.</p>	54	10	44
	Итого	144	20	124

1.4. Содержание программы

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Форма аттестации, контроля
		Теория	Практика	
1	Лёгкая атлетика	<p>Теория: Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.</p>	<p>Практика: Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.</p>	Опрос, дидактические упражнения, выполнение спортивных нормативов
2	Гимнастика с элементами акробатики.	<p>Теория: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p>	<p>Практика: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.</p>	Опрос, выполнение спортивных нормативов. Соревнования. Игры.

			Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).	
3	Лыжная подготовка	Теория: Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах.	Практика: Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км, 5 км.	Опрос, выполнение спортивных нормативов. Соревнования. Игры.
4	Спортивные игры	Теория: Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.	Практика: Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.	Опрос, выполнение спортивных нормативов. Соревнования. Игры.

1.5. Планируемые результаты

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 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 и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа, дидактические игры, просмотр видеоролика в	4	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!» , «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	Спортивный зал	опрос
2				Беседа, дидактические игры, просмотр видеоролика в	4	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	Пришкольная территория, спортивный зал	Выполнение упражнения, опрос
3				Беседа, дидактические игры, просмотр видеоролика в	3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	Спортивный зал	Выполнение упражнения, опрос
4				беседа, дидактические игры, просмотр видеоролика в	3	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию	Пришкольная территория, спортивный зал	Опрос, выполнение упражнений

						движений.		
5				Соревновани е	3	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	Пришкoльнaя территория, спортивный зал	Выполнен ие спортивн ых норматив ов
6				Соревновани е	3	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	Пришкoльнaя территория, спортивный зал	Выполнен ие спортивн ых норматив ов
7				Урок- практикум	3	Бег на выносливост ь. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	Пришкoльнaя территория, спортивный зал	Конкурс- соревнова ние
8				беседа, дидактическ ие игры	3	Возможные травмы и их предупрежде ния. Эстафеты с предметами.	Пришкoльнaя территория, спортивный зал	Опрос, выполнен ие упражнен ий
9				Соревновани е	4	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливост ь 2000м.	Пришкoльнaя территория, спортивный зал	Конкурс- соревнова ние
10				Урок- практикум	4	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	Спортивный зал	Опрос, выполнен ие упражнен ий
11				Урок- практикум	4	Общеразвива ющие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координацио нных, силовых способностей	Спортивный зал	Опрос, выполнен ие упражнен ий
12				Урок- практикум	6	Акробатичес кие упражнения:	Спортивный зал	Выполнен ие спортивн

						кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.		ых нормативов
13				Соревнование	4	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	Спортивный зал	Выполнение спортивных нормативов
14				Соревнование	4	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев		Выполнение спортивных нормативов
15				Урок-практикум	6	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	Спортивный зал	дидактические упражнения
16				Урок-практикум	6	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	Спортивный зал	дидактические упражнения
17				Беседа, дидактические игры, просмотр видеороликов	6	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	Пришкольная территория, спортивный зал	Опрос, дидактические упражнения
18				Урок-практикум	4	Коньковые лыжные ходы	Пришкольная территория	Соревнование

19				Беседа, дидактические игры, просмотр видеоролика в	4	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	Пришкольная территория	Соревнование
20				Урок-практикум	3	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	Пришкольная территория	Соревнование
21				Урок-практикум	3	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	пришкольная территория	дидактические упражнения
22				Беседа, игры на свежем воздухе	2	Игры и эстафеты на лыжах.	пришкольная территория, спортивный зал	выполнение нормативов
23				Беседа, игры на свежем воздухе	2	Прохождение дистанции 3 км	Парк «Прибрежный»	игра-путешествие
24				Беседа, игры на свежем воздухе	2	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	Парк «Прибрежный»	Конкурс-соревнование
25				Беседа, игры на свежем воздухе	2	Подвижные игры на лыжах	Пришкольная территория,	Конкурс-соревнование
26				Беседа, игры на свежем воздухе	2	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	Парк «Прибрежный»	Конкурс-соревнование
27				Беседа, дидактические игры, просмотр видеоролика в	8	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	Спортивный зал	Опрос, дидактические упражнения
28				Беседа, дидактические игры	4	Перемещение и остановки. Ловля и передача мяча	Спортивный зал	дидактические упражнения
29				Беседа, дидактические игры	6	Ведение мяча правой и левой рукой.	Спортивный зал	дидактические упражнения

						Броски мяча в кольцо		
30				Игра	10	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Игра
31				Дидактические игры	4	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	Спортивный зал	Выполнение нормативов
32				Дидактические игры	4	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия	Спортивный зал	Выполнение нормативов
33				Дидактические игры	3	Овладение мячом и противодействия	Спортивный зал	Выполнение нормативов
34				Дидактические игры	3	Отвлекающие приёмы	Спортивный зал	Выполнение нормативов
35				Игра	12	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Соревнование
Итого					144 часов			

2.2. Информационно-методические условия реализации программы.

Важную роль при создании благоприятной образовательной среды имеет информационное, дидактическое, материально-техническое обеспечение программы.
Информационное и дидактическое обеспечение

- компьютер с выходом в INTERNET, звуковые колонки.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы обучающемуся необходимо: – достаточно просторное помещение, отсутствие рядом с местом занятий предметов мебели; – персональный компьютер (ноутбук, планшет, смартфон) с подключением к сети Интернет; – спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики).

Учащиеся на занятиях должны быть одеты в специальную форму для занятий утренней гимнастикой (на выбор: футболка, шорты, гимнастический купальник, носки, чешки, балетки).

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации

2.3 Формы контроля и оценочные материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы: - практический (выполнение практических заданий);

- наглядный (наблюдения, изучение);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

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).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП;
- занятия оздоровительной направленности; • домашние задания. Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: Эффективность реализации программы:
- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья;
 - развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
 - развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
 - сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
 - подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.
- Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Материально-техническая база: Спортивный зал, пришкольная площадка.

Учебно-практическое оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка)

Экранно-знаковые пособия (видеофильмы, аудио записи)

3. Список литературы

для учителя:

Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1- 4 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2011.

Комплексная программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2012.

Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.

Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2013.- 400 с.-(В помощь школьному учителю).

Н. Зимин Методическое пособие по курсу «Легкая атлетика». Кострома 1991 год.

Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,1991.-64 с.

Для обучающихся

Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.-сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»

Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для обучающихся.- М.: Просвещение, 1984. - 64с., ил.