



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 253  
Приморского района Санкт-Петербурга  
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина  
решение от «31» августа 2022 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕН**

Директор ГБОУ школы № 253  
Приморского района Санкт-Петербурга  
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина  
приказ от «31» августа 2022 г. № 179-од

\_\_\_\_\_ /Н.А. Фурсова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«Общая физическая подготовка»**

Возраст учащихся: 7-12лет

Срок реализации: 1

Разработчик:  
Чернышов Сергей Владиирович,  
педагог дополнительного образования

## 1. Пояснительная записка

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 приемами по данной специализации.

- **Направленность программы:**

В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

- **Актуальность, педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы внеурочной деятельности особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для 1-4 классов, желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта учителей и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у учащихся в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по внеурочной деятельности направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

- **Основные цели и задачи секции ОФП:**

*Цель программы* - формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

*Основные задачи:*

1. Образовательные

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

-формировать знания об основах физкультурной деятельности

2.Развивающие

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

3.Воспитательные

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств

#### 4. Оздоровительные

- укрепление здоровья

- восстановление работоспособности для учебной деятельности.

- **Отличительные особенности рабочей программы по общефизической подготовке.**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общефизической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий на улице.

- **Этапы реализации.**

*Условия набора.*

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4 классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

*Срок освоения программы.*

Программа предусматривает 4 года обучения. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

*Наполняемость групп.*

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 10 человек.

- **Формы организации и режим занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

*Режим занятий.*

Время, отведенное на обучение, составляет 70 часов в год, 2 час в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

*Формы проведения занятий.*

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

*Методы и приемы проведения занятий:*

1. Словесные (рассказ, объяснения, указания)
2. Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, просмотр соревнований)
3. Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

- **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Программа обеспечивает достижение учащимися 1-4 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные и личностные качества;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

➤

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» является формирование следующих умений:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

➤

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

➤

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать и понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в группах.

➤

Предметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» является формирование следующих умений:

- формирование знаний об «основной физической подготовке» и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- умение организовать самостоятельные систематические занятия физической культурой.

**2. Учебно-тематический план**  
1 год обучения

	Название учебной темы	Количество часов			Формируемые УУД
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	-	<p><b>1. Познавательные УУД:</b> Добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Перерабатывать полученную информацию: <i>делать</i> выводы в результате совместной работы всей команды.</p> <p><b>2. Регулятивные УУД:</b> <i>Определять и формулировать</i> цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно. <i>Проговаривать</i> последовательность действий. <i>Учить высказывать</i> своё предположение (версию) на основе данного задания, <i>учить работать</i> по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.</p> <p><b>3. Коммуникативные УУД:</b> Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. <i>Слушать и понимать</i> речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p>
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-	
3	Правила поведения и техники безопасности на занятии.	2	2	-	
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки.</b>		<b>64</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	
1.	Гимнастика.	12	2	10	
2.	Легкая атлетика.	12	2	10	
3.	Подвижные игры.	12	2	10	
4.	Спортивные игры.	18	2	16	
5.	Контрольные испытания и соревнования.	10	2	8	
<b>Всего:</b>		<b>70</b>	<b>16</b>	<b>54</b>	

### 3. Содержание программы общей физической подготовки 1 год обучения

#### **1. Основы знаний (теория)**

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего образования и внеурочной деятельности.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

#### **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль(теория)**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

#### **3. Правила поведения и техники безопасности на занятии.**

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

#### **Практические занятия.**

##### **4. Гимнастика.**

##### **Практика:**

**Строевые упражнения.** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

**Акробатические упражнения.** Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

**Силовые упражнения.** Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

##### **Теория:**

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

##### **5. Легкая атлетика.**

##### **Практика:**

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Финиширование.

##### **Теория:**

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

##### **6. Подвижные игры.**

##### **Практика:**

«Салки маршем», «Непоседы», «Перебежки с выручкой», «Паровозики», «Бег с флажками», «Вызов номера», «Команда быстроногих», «Через кочки и пенечки», «Запрещенное движение», «Светофор», «Фигуры», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Удочка», «Челнок» и т.д.

Эстафеты: на месте, в движении, без предметов, с предметами.

##### **Теория:**

Правила игры.

##### **7. Баскетбол.**

##### **Практика:**

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

### **Теория:**

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

### **8. Волейбол**

#### **Теория:**

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

#### **Практика:**

Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.

### **9. Футбол.**

#### **Практика:**

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

#### **Теория:**

Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.

**Основные задачи теоретических занятий** - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

**В практической части** следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

Подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

Основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;  
 Заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.  
 Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

#### 4.Календарное планирование «Общая физическая подготовка» на 2016– 2017 учебный год.

Год обучения *первый*

Количество часов в неделю: *2 часа* всего *70 часов*

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Основные УУД, формируемые на занятии	Дата
1	<b><i>Тема 1. Раздел 1. Основы физической культуры (6 часа)</i></b> <b><i>1. Вводное занятие</i></b> Развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования	2	Знание истории Ф.К. своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества.	
2	<b><i>2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.</i></b> Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена	2	Понимание Ф.К., как средства организации и активного ведения ЗОЖ, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой, профилактика вредных привычек.	
3	<b><i>3. Правила поведения и техники безопасности на занятии.</i></b> Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.	2	Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	
4	<b><i>Тема 2 Раздел 2. Двигательные умения и навыки. (64 часа)</i></b> <b><i>Гимнастика (12 ч)</i></b> <b><u>Теория</u></b> Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.	2	Формирование умений выполнять комплексы ОРУ, оздоровительных корригирующих упражнений. Владение умениями выполнять гимнастические	



			упражнения на гимнастических снарядах со страховкой.	
5	<b><u>Практика:</u></b> <b>Строчные упражнения.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами Общеразвивающие упражнения в парах, на гимнастической скамейке	2	Владение умениями в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию на перекладине,	
6	Общеразвивающие упражнения на матах	2	опорные прыжки, комбинацию	
7	Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке	2	движений с одним из предметов, акробатические комбинации.	
8	<b>Акробатические упражнения.</b> Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.	2		
9	<b>Силовые упражнения.</b> Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	2		
10	<b>2. Легкая атлетика (12 ч).</b> <b><u>Теория:</u></b> Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Стартовый разбег. Финиширование.	2	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	
11	<b><u>Практика:</u></b> Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м	2	Владеть способами физкультурно – оздоровительной деятельности:	
12	Бег на короткие дистанции до 30-60м.	2	самостоятельно	
13	Бег на длинные дистанции.	2	выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, координации и силы.	
14	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	2		
15	Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Финиширование.	2		
16	<b>3. Подвижные игры (12 ч).</b> <b><u>Теория:</u></b> Правила игры.	2	Осмысление правил игры.	
17	<b><u>Практика:</u></b> “Салки маршем”, “Непоседы» «Светофор”, “Фигуры”, “Веревочка под ногами” «Прыжок за прыжком»	2	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	
18	“Перебежки с выручкой”, “Паровозики”, “Бег с флажками”, “Вызов номеров» «Удочка»	2		
19	“Команда быстроногих”, “Через кочки и пенечки”, “Запрещенное движение” «Челнок»	2		
20	Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка”	2		
21	Эстафеты на месте, в движении. Эстафеты без предметов, с предметами.	2		
22	<b>4. Спортивные игры (18 ч)</b> <b>Баскетбол.</b> <b><u>Теория:</u></b>	2	Осмысление правил игры. Владение умением оценивать	

	<p>Правила игры. Техника передвижения. Техника владения мячом.</p> <p><b>Практика:</b> Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).</p>		<p>ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p>	
23	<p><b>Теория</b> Техника защиты.</p> <p><b>Практика</b> Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.</p>	2	<p>Владение умениями в спортивных играх: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	
24	<p><b>Теория</b> Тактика нападения.</p> <p><b>Практика</b> Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.</p>	2		
25	<p><b>Волейбол</b></p> <p><b>Теория</b> Правила игры. Техника передвижения. Техника владения мячом.</p> <p><b>Практика:</b> Стойка волейболиста. Ходьба. Бег. Передвижение в стойке. Повороты на мете (вперед, назад).</p>	2	<p>Осмысление правил игры. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p>	
26	<p><b>Теория</b> Техника защиты.</p> <p><b>Практика</b> Прием мяча двумя руками сверху. Передачи мяча двумя руками двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.</p>	2	<p>Владение умениями в спортивных играх: играть в волейбол по упрощенным правилам.</p>	
27	<p><b>Теория</b> Тактика нападения.</p> <p><b>Практика</b> Нижняя прямая подача. Стойка защитника. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.</p>	2		
28	<p><b>Футбол.</b></p> <p><b>Теория:</b> Правила игры. Техника передвижения.</p>	2	<p>Осмысление правил игры. Владение умением оценивать</p>	

	<b>Практика:</b> Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.		ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Владение умениями в спортивных играх: играть в футбол по упрощенным правилам.	
29	<b>Теория:</b> Виды обманных движений. <b>Практика:</b> Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.	2		
30	<b>Практика:</b> Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.	2		
31	<b>5.Контрольные испытания (10 ч)</b>	2	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований корректировать свои действия в соответствии и изменяющейся ситуацией. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности.	
32	Контрольные испытания	2		
33	Контрольные испытания	2		
34	Контрольные испытания	2		
35	Контрольные испытания	2		

### 5.Планируемые результаты к уровню подготовленности учащихся

В ходе реализации программы, учащиеся получают возможность:

На 1 уровне (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к ЗОЖ;
- сформировать навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирования ЗОЖ.
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

На 2 уровне (формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- избегать конфликтных ситуаций в ходе игры
- преодолевать физическую и умственную усталость, регулировать эмоциональное состояние
- четко ориентироваться в социуме в знаниях истории развития физической культуры в России.
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием;

На 3 уровне (приобретение опыта самостоятельного социального действия; выход за пределы аудитории (организация мест демонстрации успешности обучающихся, участие в планируемых школой делах и мероприятиях, выход за пределы ОУ); портфолио достижений школьника).

- овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развивать физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укреплять здоровье
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- выполнять различные движения в ходьбе, беге, прыжках, лазанье.
- выполнять упражнения для развития основных групп мышц
- выполнять упражнения для развития выносливости, быстроты, силы, гибкости
- организовать игровую деятельность по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню.

## **6.Критерии оценки результатов.**

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. Достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

## **7.Методическое обеспечение программы.**

- ❖ Информационно – методическое:

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

- ❖ Материально-техническое обеспечение программы.

-спортивная форма и обувь на каждого ученика  
-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, , футбольные ворота, гимнастическая перекладина.  
-физкультурный зал (зал 18\*9 деревянный пол, разметка, стены ровные, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

❖ Технические средства обучения

-аудиотехника

-видеотехника

### **Список литературы:**

#### **Для педагогов:**

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

#### **Для родителей:**

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
- 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
- 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
- 5.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010