

**Ст.Успенская 2020г**

**Содержание программы:**

**Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.**

1.1.Пояснительная записка.

1.2.Цель и задачи программы.

1.3.Содержание программы.

1.4.Планируемые результаты.

**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1. Календарный учебный график.

2.2.Условия реализации программы.

2.3Формы аттестации.

2.4 Оценочные материалы.

2.5 Методические материалы.

2.6 Список литературы.

**Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы**

**1.1.Пояснительная записка.**

**1.Пояснительная записка:**

Дополнительная образовательная программа спортивной секции  « ОФП» составлена на основе   комплексной программы физического воспитания учащихся, программа общеобразовательного учреждения 1-11 классов В.И. Лях и А.А.Зданевич. Москва. Просвещение 2016г. Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

Цель освоения учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих задач

- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма путём воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов и систем;

В программе прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами   игровых видов спорта.     Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у юношей и девушек старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно в понимании заботы о собственном здоровье

Программа секции  общей физической  подготовки рассчитана на школьников в возрасте от 14 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом условий материальной базы школы и индивидуальных особенностей школьников. Занятия проводятся в спортивном зале, и на стадионе школы.

**Основная цель программы:**

Всесторонняя подготовка учащихся к соревновательной деятельности. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общей физической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

**Реализация программы помогает решить следующие задачи:**

    - укрепление здоровья и содействие правильному  физическому развитию школьников;

   -подготовка учащихся к участию во Всекубанской спартакиаде школьников «Спортивные надежды Кубани», Президентским состязаниям, сдачи норм ГТО

Занятия проходят по 1.5 часа 3 раза в неделю, общая загруженность -  4.5 часов. Группа учащихся 14-17 лет.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

***Программа   обучения*** направлена на совершенствование навыков спортивных игр (баскетбола, волейбола, гандбола), развитие координационных способностей посредством спортивной гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

**Личностные результаты:**

**-** освоения учащимися содержания программы секции 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** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

— 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;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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**

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**1.3.Содержание программы.**

**14-17 лет**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

1.Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП-2 ч.

2. Кроссовая подготовка - 21ч

3. Гимнастика с элементами акробатики – 9 ч

4. Настольный теннис – 9 ч

5. Спортивные игры -108ч

6.Упражнения на развитие силы-19 ч

Итого 167 ч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание (разделы, темы) | Кол-во час | | Материально-техническое оснащение |
| аудиторные | внеаудиторные |
| Теория: Инструктаж ПТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм. | 2 |  |  |
| **Кроссовая подготовка – 15ч. Гандбол – 15ч.** |  |  |  |
| Бег по пересечённой местносте. Учебная игра в гандбол. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Преодоление горизонтальных, вертикальных и комбинированных препятствий в кроссовом беге. 6-минутный бег, эстафеты с преодолением препятствий Гандбол: Ведение и передача. Отбор мяча. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Кроссовый бег в медленном темпе до 1 км. : Гандбол: совершенствование техники перехвата мяча. Вбрасывание мяча. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Бег на время 1000м. Гандбол: вбрасывание мяча. Действия вратаря. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Кроссовый бег в медленном темпе до 1.5 км. Гандбол - тренировочная игра, тактика нападения. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Гандбол: перехват мяча. Тактика защиты. Вбрасывание мяча. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Кроссовый бег в медленном темпе до 2,5 км. Гандбол – совершенствование техники игры, передачи мяча, бросок по воротам, тренировочная игра. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Кроссовый бег в медленном темпе до 2,5 км. Гандбол – передачи мяча, бросок по воротам, тренировочная игра. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Кроссовый бег в медленном темпе до 3 км. Гандбол: перехват мяча. Вбрасывание мяча. Тренировочная игра. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| 6 –минутный бег. Гандбол: перехват мяча. Вбрасывание мяча. Тренировочная игра. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Кроссовый бег в медленном темпе до 3 км. Гандбол: технические действия в защите, перехват мяча. Вбрасывание мяча. Тренировочная игра.. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Кроссовый бег в медленном темпе до 3,5 км. Гандбол – передачи мяча, бросок по воротам, тренировочная игра. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Кроссовый бег в медленном темпе до 3 км. Гандбол: технические действия в нападении, перехват мяча. Вбрасывание мяча. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Кроссовый бег в медленном темпе до 3 км. Гандбол – передачи мяча, бросок по воротам, тренировочная игра. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Кроссовый бег в медленном темпе до 3.5 км. Гандбол: технические действия в защите, перехват мяча. Вбрасывание мяча.Тренировочная игра. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Кроссовый бег в медленном темпе до 4 км. Гандбол – передачи мяча, технические действия в защите, бросок по воротам, тренировочная игра. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Кроссовый бег в медленном темпе до 4 км. Гандбол: тактика нападения и защиты. Тренировочная игра. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Кроссовый бег в медленном темпе до 3(д) и 4(ю) км. Гандбол – передачи мяча, бросок по воротам, тренировочная игра. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Кроссовый бег в медленном темпе до 3(д) и (5)км. Гандбол: технические действия в защите, перехват мяча. Вбрасывание мяча.Тренировочная игра. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Бег на время2- 3км.ГТО. Гандбол: перехват мяча. тактика нападения и защиты. Тренировочная игра. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
|  |  |  |  |
| **Волейбол: 26ч. Упражнения на развитие силы- 4ч.** |  |  |  |
| Приём передача мяча сверху, снизу в парах. Игра через сетку |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Приём, передача мяча в парах. Работа в зонах-2-3-4 . |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Подача мяча нижняя прямая по зонам. Упражнения с отягощениями на развитие силы. |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах. |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах. Работа в зонах-2-3-4 . |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Двух сторонняя учебно - тренировочная игра. |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Подача мяча нижняя, верхняя .Приём мяча снизу. Учебная игра |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Нападающий удар. Блокирование мяча. |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Нападающий удар. Блокирование мяча. Упражнения на развитие силы. |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы. |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы. |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы. |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы. |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы. |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы. |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы. |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы. |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы. |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы. |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| Учебно-тренировочная игра. Соревнования. |  | 1,5 | Мяч волейбольный, свисток. |
| **Баскетбол: 67ч.** |  |  |  |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.  Тактические действия в нападении |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Тактические действия в нападении |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Тактические действия в нападении |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Тактические действия в нападении |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Тактические действия в нападении и защиты |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо в зоне нападения |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Тактические действия в нападении и защиты |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо со штрафной линии |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Передачи мяча двумя руками от груди. Броски мяча в кольцо в зоне нападения Учебная игра |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Передачи мяча двумя руками от груди через пол. Броски мяча в кольцо в зоне нападения Учебная игра |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Передачи мяча двумя руками от груди. Передачи мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Передачи мяча двумя руками от груди. Броски мяча в кольцо в зоне нападения Учебная игра |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Передачи мяча двумя руками от груди. Передачи мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Передачи мяча двумя руками от груди. Тактические действия в нападении и защиты Учебная игра |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Передачи мяча двумя руками от груди. Тактические действия в нападении и защиты Учебная игра |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Передачи мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Передачи мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Передачи мяча двумя руками от груди через пол. Учебная игра 5х5 |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Передачи мяча двумя руками от груди через пол. Броски мяча в кольцо в зоне нападения. Учебная игра3х3 |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Передачи мяча двумя руками на месте и в движении. Броски мяча в кольцо в зоне нападения. Учебная игра 5х5 |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Передачи мяча двумя руками из-за головы, от плеча. Учебная игра 3х3,5х5 |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Передачи мяча двумя руками из-за головы, от плеча. Учебная игра 3х3,5х5. |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Передачи мяча двумя руками из-за головы, от плеча. Учебная игра 3х3,5х5 |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо со штрафного. Учебная игра |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Передачи мяча двумя руками из-за головы, от плеча. Учебная игра 3х3,5х5 Броски мяча в кольцо. |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо со штрафного. Тактические действия в нападении и защиты в игре |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками из-за головы, от плеча. Учебная игра 3х3,5х5 |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо со штрафного |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Учебно-тренировочная игра. |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо со штрафного. Учебно-тренировочная игра. |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Передачи мяча двумя руками от груди через пол. Учебно-тренировочная игра. |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Овладение мячом и противодействия. Учебная игра |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Овладение мячом и противодействия. Упражнения на тренажерах. |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Овладение мячом и противодействия. Упражнения на тренажерах. |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Овладение мячом и противодействия. Упражнения на тренажерах. |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Овладение мячом и противодействия. Упражнения на тренажерах. |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Упражнения на тренажерах. |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Упражнения на тренажерах. |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Упражнения на тренажерах. |  | 1,5 | Мяч баскетбольный, свисток. |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Учебно-тренировочная игра. |  | **1,5** | Мяч баскетбольный, свисток. |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 9 ч.** |  |  |  |
| Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |  | 1,5 | Перекладина, конь гимнастический, мостик гимнастический. брусья |
| Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |  | 1,5 | Перекладина, конь гимнастический, мостик гимнастический. брусья |
| Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |  | 1,5 | Перекладина, конь гимнастический, мостик гимнастический. брусья |
| Круговая тренировка на снарядах: перекладина, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |  | 1,5 | Перекладина, конь гимнастический, мостик гимнастический. брусья |
| Круговая тренировка на снарядах: перекладина, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |  | 1,5 | Перекладина, конь гимнастический, мостик гимнастический. брусья |
| Круговая тренировка на снарядах: перекладина, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |  | 1,5 | Перекладина, конь гимнастический, мостик гимнастический. брусья |
| **Настольный теннис. 9ч. Упражнения на развитие силы – 9ч.** |  |  |  |
| Подача мяча. Учебная игра. Упражнения на развитие силы |  | 1,5 | Теннисный стол, ракетки, шарики |
| Подача мяча. Учебная игра. Упражнения на развитие силы |  | 1,5 | Теннисный стол, ракетки, шарики |
| Подача мяча. Учебная игра. Упражнения на развитие силы рук |  | 1,5 | Теннисный стол, ракетки, шарики |
| Отбивание мяча. Учебная игра. Упражнения на развитие силы рук |  | 1,5 | Теннисный стол, ракетки, шарики |
| Отбивание мяча . Учебная игра. Упражнения на развитие силы рук и ног |  | 1,5 | Теннисный стол, ракетки, шарики |
| Отбивание мяча . Учебная игра. Упражнения на развитие силы рук ,ног и мышцы живота. |  | 1,5 | Теннисный стол, ракетки, шарики |
| Отработка накатов слева и права. Учебная игра. Упражнения на развитие силы рук ,ног и мышцы живота. |  | 1,5 | Теннисный стол, ракетки, шарики |
| Отработка накатов с лева и права. Учебная игра. Упражнения на развитие силы рук ,ног и мышцы живота. |  | 1,5 | Теннисный стол, ракетки, шарики |
| Отработка накатов с лева и права. Учебная игра. Упражнения на развитие силы |  | 1,5 | Теннисный стол, ракетки, шарики |
| Перетягивание наката с слева и права. Учебная игра. Упражнения на развитие силы |  | 1,5 | Теннисный стол, ракетки, шарики |
| Усовершенствования ранее изученных приемов. Учебная игра. Упражнения на развитие силы |  | 1,5 | Теннисный стол, ракетки, шарики |
| Усовершенствования ранее изученных приемов. Учебная игра. Упражнения на развитие силы |  | 1,5 | Теннисный стол, ракетки, шарики |
| **Кроссовая подготовка – 6ч. Упражнения на спортивных снарядах- 6ч.** |  |  |  |
| Чередование ходьбы и бега. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. |  | 1,5 | Мяч, свисток, секундомер |
| Упражнения на развитие силы (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.) Кросс 1000м |  | 1,5 | Мяч, свисток, спорт.снаряды |
| Упражнения на развитие силы с набивными мячами. Бег по пересечённой местности. |  | 1,5 | Мяч, свисток, спорт.снаряды |
| Упражнения на развитие силы (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.) Бег до 5 минут |  | 1,5 | Мяч, свисток, спорт.снаряды |
| Упражнения на развитие силы с гантелями. Бег по пересечённой местности. Бег до 6 минут |  | 1,5 | Мяч, свисток, спорт.снаряды |
| Упражнения на развитие силы со штангой. Эстафеты. |  | 1,5 | Мяч, свисток, спорт.снаряды |
| Упражнения на развитие силы со спортснарядами . Прыжки со скакалкой.Игры. |  | 1,5 | Мяч, свисток, спорт.снаряды |
|  |  |  |  |
| Всего занятий 112 | 2 | 165 |  |

**2.2 Условия реализации программы.**

**Срок реализации программы:** 1 год: 167 часов из расчета 4.5 часов в неделю.

Программа кружка «ОФП» относится к физкультурно-спортивному направлению: создаются условия для совершенствования двигательных навыков ребенка и применения их в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта.

**2.3 Формы аттестации**.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Эффективность образовательного процесса оценивается по сформированности духовно-нравственных качеств личности, высокому уровню мотивации обучающихся к самостоятельному занятию спортом, по уровню развития умений и способностей, по активности участия в массовых мероприятиях, мастер-классах по профессиональному самоопределению ребёнка и отслеживается в системе разнообразных форм аттестаций:

–участие в различного рода спортивных соревнований

**2.4 Оценочные материалы**

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

-текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

-текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

-тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

-взаимоконтроль;

-самоконтроль;

-итоговый контроль умений и навыков;

-контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

программы осуществляется следующими способами:

-текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

-текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

-тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

-взаимоконтроль;

-самоконтроль;

-итоговый контроль умений и навыков;

-контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**2.5 Методические материалы.**

Изучаемый материал подается детям в форме беседы, практических занятий.

Первое время ребенок не всегда может выполнить то или иное упражнение, но после нескольких раз повторений и с приобретением навыка у него начинает все получаться.. Однако не каждый ребенок сможет освоить эти операции быстро и легко, требуется применять творческий подход, учитывая индивидуальные особенности детей при изучении материала.

Обучающиеся должны учиться анализировать, развивать образное и пространственное мышление. Обучение должно сопровождаться занимательными рассказами. В своей работе использую здоровьесберегающие технологии, целью которых является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

**2.6 Список литературы.**

**Учебник:**Физическая культура: учеб. для учащихся 7 – 11 кл. общеобразоват. учреждений

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.

**Методические пособия для учителя:**

1. Методика физического воспитания учащихся 8-9; 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2005.
2. B.C. Кузнецов, Г.А. Колодницкий

    Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в  
   школе. – М.: Владос: 2003г.

**Литература для воспитанников**.

        « Спортшкола в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » 2007г.

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.