

Управление образования Администрации Томского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Басандайская средняя общеобразовательная школа им.Д.А.Козлова» Томского района
ул. Советская, 1а, строение 1, п. Басандайка, Томский район, Томская область,
634550, e-mail: edu.bas@uotr.ru ОКПО 58913219 ИНН/КПП
7014032975/ 701401001 ОГРН 1027000768156

СОГЛАСОВАНО

зам директора по УВР



Давыдова Ю.В.
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Врио директора



Десяткова С.Ю.
Приказа №120
от «29» августа 2024 г.

Программа по внеурочной деятельности
« подвижные игры »
для 5 -6 классов

П. Басандайка

Программа внеурочной деятельности «подвижные игры» составлена с учетом требований следующих нормативных документов:

- Программа разработана на основе Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в российской федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012. № 273-ФЗ).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015.№1976 «О внесении изменений в ФГОС ООО начального общего образования (в ред. 31.12.15г.) утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373.

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования от 08.04.2015. Санитарно-эпидемиологические правила "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПин 2.4.2.2821-10", утвержденных Главным санитарным врачом РФ 29.12.2010г., зарегистрированных в Минюсте РФ 03.03.2011г. №19993;

Письмо Минобнауки России №03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при ФГОС»; .

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014).

О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Басандайская СОШ им Д.А Козлова».

Актуальность программы

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся от 11 до 13 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» предназначена для обучающихся 5-х классов с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 11 до 13 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-х классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Метапредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами, как: валеология, психология, биология, физическая культура.

Планируемые результаты освоения программы «подвижные игры»

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание предметного курса

5 класс (34 часов)

1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (30 час).

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.
Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц ;

подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; " остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (34 часов)

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|-------|--------------------------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Основы теоретических знаний | 4 | 4 | |
| 2. | Двигательные действия и навыки | 30 | | 30 |
| | | | | |
| | Итого | 34 | 4 | 30 |

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

| № | Наименование разделов, блоков, тем | Всего | Количество часов | | Характеристика деятельности обучающихся |
|---|--|-------|------------------|---------------|--|
| | | | Аудиторные | Внеаудиторные | |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях. | 1 | 1 | | Закрепление правил техники безопасности. |
| 2 | Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП. | 1 | | | Оказание страховки и ПМП самими учащимися. |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | 1 | 1 | | Изучение строения организма и его функций. |
| 4 | Закаливание организма | 1 | 1 | | Различные упражнения на закаливание организма. |
| 5 | Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий. | 1 | 1 | | Закрепление терминологии основных упражнений и действий. |
| 6 | Легкоатлетические упражнения. | 9 | | 8 | Разнообразные легкоатлетические упражнения. |
| 7 | Подвижные игры и эстафеты. | 7 | | 7 | Игры и эстафеты с инвентарём и без. |

| | | | | | |
|---|-----------------|----|---|----|--|
| | Гимнастика. | 8 | | 7 | Разнообразные гимнастические упражнения. |
| 9 | Упражнения ЛФК. | 5 | | 8 | Специальные упражнения ЛФК. |
| | | 34 | 4 | 30 | |

В результате освоения программного материала

Учащиеся V класса должны:

| знать и иметь представление: | уметь: |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; | <ul style="list-style-type: none"> - вести дневник самонаблюдения; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях; |

Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Формой контроля являются контрольные упражнения.

Для V класса

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--------------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Сгибание в упоре лежа (раз) | 34 | 30 | 16 | 19 | 18 | 9 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 181 | 170 | 150 | 171 | 168 | 141 |
| Поднимание туловища (за 30 с.) | 31 | 29 | 18 | 28 | 26 | 17 |
| Вис на перекладине (сек.) | 41 | 39 | 18 | 27 | 25 | 12 |
| Наклоны туловища вперед (см.) | 12 | 10 | 6 | 15 | 13 | 7 |
| Челночный бег 3х10м,с | 8.5 | 8.8 | 9.7 | 8.9 | 9.3 | 10.1 |
| Бег 30 м,с | 5.0 | 5.5 | 6.3 | 5.1 | 5.7 | 6.4 |
| Бег 60 м,с | 10.0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 1000 м,с | 4.17 | 5.04 | 6.10 | 4.57 | 5,51 | 7.07 |
| | | | | | | |

Методические рекомендации

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является

групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а так же правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов секции, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях по ОФП это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога.

Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды организации является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- **учебные пособия;**
- измерительные приборы: весы, часы;
- **спортивный инвентарь:**
- спортивный зал, щиты, кольца, баскетбольные мячи;
- лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки);
- гимнастические коврики;
- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка).

Стадион.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Содержание предметного курса

6 класс (34 часа).

1). Основы теоретических знаний (4 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (30час).

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.
Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц ;

подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; " остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс (34 часа)

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|-------|--------------------------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Основы теоретических знаний | 4 | 4 | |
| 2. | Двигательные действия и навыки | 30 | | 30 |
| | | | | |
| | Итого | 34 | 4 | 30 |

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

| № | Наименование разделов, блоков, тем | Всего | Количество часов | | Характеристика деятельности обучающихся |
|---|--|-------|------------------|---------------|--|
| | | | Аудиторные | Внеаудиторные | |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях. | 1 | 1 | | Закрепление правил техники безопасности. |
| 2 | Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП. | 1 | | | Оказание страховки и ПМП самими учащимися. |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | 1 | 1 | | Изучение строения организма и его функций. |
| 4 | Закаливание организма | 1 | 1 | | Различные упражнения на закаливание организма. |
| 5 | Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий. | 1 | 1 | | Закрепление терминологии основных упражнений и действий. |
| 6 | Легкоатлетические упражнения. | 9 | | 8 | Разнообразные легкоатлетические упражнения. |
| 7 | Подвижные игры и эстафеты. | 7 | | 7 | Игры и эстафеты с инвентарём и без. |

| | | | | | |
|--------|-----------------|----|---|----|--|
| | Гимнастика. | 8 | | 7 | Разнообразные гимнастические упражнения. |
| 9 | Спортивные игры | 6 | | 8 | Волейбол, баскетбол |
| Итого: | | 34 | 4 | 30 | |

В результате освоения программного материала

Учащиеся 6 класса должны:

| знать и иметь представление: | уметь: |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; | <ul style="list-style-type: none"> - вести дневник самонаблюдения; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях; |

Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Формой контроля являются контрольные упражнения.

Для 6 класса

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--------------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Сгибание в упоре лежа (раз) | 35 | 30 | 16 | 25 | 18 | 9 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 185 | 170 | 150 | 175 | 168 | 141 |
| Поднимание туловища (за 30 с.) | 35 | 29 | 18 | 30 | 26 | 17 |
| Вис на перекладине (сек.) | 45 | 39 | 18 | 30 | 25 | 12 |
| Наклоны туловища вперед (см.) | 15 | 10 | 6 | 17 | 13 | 7 |
| Челночный бег 3х10м,с | 8.3 | 8.8 | 9.7 | 8.5 | 9.3 | 10.1 |
| Бег 30 м,с | 4.9 | 5.5 | 6.3 | 5.0 | 5.7 | 6.4 |
| Бег 60 м,с | 9.8 | 10.4 | 11.2 | 10.2 | 10.6 | 11.4 |
| Бег 1000 м,с | 4.10 | 5.04 | 6.10 | 4.30 | 5.51 | 7.07 |
| | | | | | | |

Методические рекомендации

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является

групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а так же правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов секции, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях по ОФП это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога.

Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды организации является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- **учебные пособия;**
- измерительные приборы: весы, часы;
- **спортивный инвентарь:**
- спортивный зал, щиты, кольца, баскетбольные мячи;
- лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки);
- гимнастические коврики;
- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка).

Стадион.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Список используемой литературы для составления программы