**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №1» города Когалыма**



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа**

**«Общая физическая подготовка»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Лобанов Денис Вадимович,

учитель физической культуры

Когалым, 2023

**1. Пояснительная записка**

Программа составлена на основании:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №273-ФЗ);
* приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепции развития дополнительного образования, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации детей от 04.09.2014 № 1726-р;
* Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14);
* письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Рабочая программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (ОФП) для 6 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами: В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019; Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО.

Направленность данной программы носит физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам. Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа «Общая физическая подготовка» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровье сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках. Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национальнокультурных традиций, состояния экологии, климатогеографических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся. Программа рассчитана на 35 часов в год, из расчёта один часа в неделю. Возраст обучающихся 11-12

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

* несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
* перегрузка учебных программ;
* ухудшение экологической обстановки;
* недостаточное или несбалансированное питание;
* стрессовые воздействия;
* распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 6 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов 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 в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Целью** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

* Обучение технических и тактических приѐмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
* Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

1. Воспитательных:

* Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

1. Оздоровительные:

* Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
* Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
* Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
* Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

## ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

### 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 и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* праздники;
* соревнования;
* эстафеты

### Методы и приѐмы учебно-воспитательного процесса:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**
* готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
* готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
* готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
* готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
* готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
* стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
* готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
* осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
* осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
* способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
* готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
* освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
* повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
* формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
* **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
* В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.
* У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:
* проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
* осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
* анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
* характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
* устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
* устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
* устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
* устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
* У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:
* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
* вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
* описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
* и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
* наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
* изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.
* У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:
* составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
* составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
* активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
* разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
* организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.
* К концу обучения ***в 6 классе*** обучающийся научится:
* характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
* измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
* контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
* готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
* отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
* составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
* выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
* выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
* выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
* баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Общая физическая подготовка ***–*** форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие

физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц

туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий. ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.***

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП. *Самостоятельные игры и развлечения.*

Организация и проведение подвижных игр.

***Раздел «Основы знаний»*** содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

***Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»*** ориентирован на укрепление здоровья. Данный раздел включает:

* *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно- суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой);
* *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
* *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
* *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

***Раздел «Легкая атлетика»*** содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно- силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказыва

положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

***Раздел «Гимнастика»*** содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах.

***Разделы «Подвижные игры»* и *«Спортивные игры»*** содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения

техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность

и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

*Знания о физической культуре.*

История физической культуры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

*Физическая культура (основные понятия).*

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека.*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий

физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Спортивные (подвижные игры) игры.*

Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Пионербол. Игра по упрощенным правилам.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка. (соревнования по ОФП) *Спортивные (подвижные) игры.*

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## 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.

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся:

### получат представление:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о соблюдении правил игры

### будут уметь:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные и спортивные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* соблюдать правила игры

### Ожидаемый результат

* устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
* умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учѐтом особенностей участников, условий и обстоятельств;
* проявление чувства коллективизма;
* расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
* умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
* соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

### Ученик научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
* организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

# Формы контроля

### 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;

На занятиях по ОФП в целях отслеживания физического развития учащихся контрольные нормативы: Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Упражнение на гибкость. Прыжки через скакалку. Поднимание ног до 90градусов. Бег на 30, 60, 100, 500,1000 м. Прыжки в длину с разбега. Акробатические комплексы. Контрольные упражнения по игровым видам спорта. Соревнования по лѐгкой атлетике, волейболу, гимнастике, баскетболу в течении года.

**Тематический план 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| Всего | Теоретические  занятия | Практические  занятия |
| 7. | Знания о физической культуре Способы двигательной  деятельности | 1 | 1 | - |
| 8. | Лѐгкая атлетика | 6 | - | 6 |
| 9. | Волейбол | 11 | - | 10 |
| 10. | Баскетбол | 11 |  | 10 |
| 11. | Гимнастика | 6 |  | 4 |
| **12.** | **ИТОГО** | **35** | **1** | **34** |

**Календарно-тематическое планирование 6 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **часы** | **Виды деятельности** |
| **1** | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках.  Подвижные игры. | **1** | Инструктаж  по правила ТБ |
| **Лѐгкая атлетика 3 часа** | | | |
| **2** | Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена | **1** | Изучить терминологию, выполнять правила  личной гигиены |
| **3** | Упражнения на развитие быстроты,  игровые эстафеты. | **1** | Отработка упражнения с  максимальной скоростью |
| **4** | Упражнения на развитие ловкости.  Соревнование. | **1** | Изучить правила  соревнований |
| **Спортивные игры (баскетбол) 11 часов** | | | |
| **5** | Упражнения на развитие силы.  Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно  эстафету |
| **6** | Знания о физической культуре.  Гигиена и самоконтроль. Игровые | **1** | Выполнять правила  личной гигиены |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | эстафеты. |  |  |
| **7** | Упражнения на развитие выносливости. Выполнять правильно эстафету  Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **8** | Упражнения на развитие быстроты.  Соревнование. | **1** | Выполнять правила  соревнований |
| **9** | Упражнения на развитие ловкости.  Наклоны  на гибкость, поднимание туловища. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **10** | Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **11** | Подтягивание на перекладине.  Игровые упражнения. | **1** | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| **12** | Упражнения на развитие выносливости.  Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **13** | Контрольные упражнения. Сдача  нормативов. | **1** | Знать и выполнять  нормативы |
| **14** | Упражнения на развитие быстроты.  Соревнование. | **1** | Выполнять правила  соревнований |
| **15** | Упражнения на развитие ловкости.  Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| **Гимнастика 5 часа** | | | |
| **16** | Упражнения на развитие силы.  Соревнование. | **1** | Выполнять правила  соревнований |
| **17** | Упражнения на развитие выносливости.  Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **18** | Знания о физической культуре.  Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **19** | Упражнения на развитие быстроты.  Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **20** | Упражнения на развитие ловкости  и силы | **1** | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| **Спортивные игры (волейбол) 11 часов** | | | |
| **21** | Упражнения на развитие  выносливости и быстроты. | **1** | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| **22** | Упражнения на развитие ловкости  и силы. | **1** | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| **23** | Режим дня. Игровые эстафеты. | **1** | Уметь составлять режим  дня |
| **24** | Упражнения на развитие  выносливости и быстроты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **25** | Упражнения на развитие ловкости  и силы. | **1** | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| **26** | Упражнения на развитие | **1** | Выполнять правильно |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | выносливости.  Игровые эстафеты |  | заданные упражнения |
| **27** | Упражнения на развитие быстроты  и ловкости | **1** | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| **28** | Личная гигиена. Игровые  эстафеты. | **1** | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| **29** | Упражнения на развитие силы и  выносливости. | **1** | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| **30** | Упражнения на развитие быстроты.  Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно  эстафету |
| **31** | Упражнения на развитие ловкости.  Сдача нормативов ГТО | **1** | Выполнять правильно  эстафету |
| **Легкая атлетика 3 часа** | | | |
| **32** | Упражнения на развитие силы.  Сдача нормативов ГТО | **1** | Выполнять правильно  эстафету |
| **33** | Упражнения на развитие силы.  Сдача нормативов ГТО | **1** | Выполнять правильно  эстафету |
| **34** | Контрольные упражнения.  Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно  эстафету |

*Календарный учебный график*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Уровень обучения | Начало занятий | Окончание занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных часов (всего) | Режим занятий |
| 1 год | базовый | Сентябрь 2023 | Май 2024 | 34 | 68 | 1 час 2 раза в неделю |

*Кадровое обеспечение*

Программу реализует педагогический работник, имеющий высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеобразовательной программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

*Материально-технические условия*

Для реализации данной программы в МАОУ СОШ №1 имеется  необходимая   учебно-методическая  литература, что способствует качественно готовиться и проводить  учебный процесс.

 Спортивный зал, с разметкой площадки который соответствует всем санитарным нормам. Зал оборудован, а также стандартным и не стандартным спортивным оборудованием.

**Учебно-методическое обеспечение:**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

* Физическая культура 5-7кл Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество "Издатель ство "Просвещение"От 20 мая 2020 года N 254 до 31 августа 2025 года.
* Физическая культура Лях В.И. 8 – 9кл Акционе рное общество "Издательство "Просвеще ние" От 20 мая 2020 года N 254 До 31 августа 2027 года
* Физическая культура Матвеев А.П. 5класс Акционерное общество "Издательство "Просвеще ние"От 20 мая 2020 года N 254 До 31 августа 2023 год
* Физическая культура Матвеев А.П. 6 – 7кл Акционе рное общество "Издательство "Просвеще ние" "От 20 мая 2020 года N 254 До 31 августа 2025 г
* Физическая культура Матвеев А.П. 8 – 9кл Акционе рное общество "Издательство "Просвеще ние» От 20 мая 2020 года N 254 До 31 августа 2027 года
* Физическая культура Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. 5 – 7кл Общество с ограничен ной ответстве нностью Издатель ский центр "ВЕНТА НА-ГРАФ"; Акционе рное общество "Издатель ство "Просвеще ние" От 20 мая 2020 года N 254 До 31 августа 2025 года
* Физическая культура Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. 8 - 9 Общество с ограничен ной ответстве нностью Издательский центр "ВЕНТА НА-ГРАФ"; Акционе рное общество "Издатель ство "Просвеще ние" От 20 мая 2020 года N 254 До 31 августа 2027 года
* Физическая культура Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я. 5 – 7 кл Общество с ограниченной ответстве нностью "Русское слово учебник - Горшков А.Г., Леонтьев В.И., Уваров В.А., Богряшов А.А. До 31 августа 2025 года
* Физическая культура Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я. 8 - 9 Общество с ограничен ной ответстве нностью "Русское слово - учебник"Горшков А.Г., Леонтьев В.И., Уваров В.А., Богряшов А.А. До 31 августа 2027 года

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

* [myschool.edu.ru](https://myschool.edu.ru/)
* [gto.ru](https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm7tawbdpz727398590)
* <https://resh.edu.ru/subject/9/>
* [https://uchi.ru](https://uchi.ru/)