**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС ООО»

-«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92.

№ 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детейпо спортивно-оздоровительному направлениювнеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению  может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит  образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
* охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

**Цели конкретизированы следующими задачами:**

1. **Формирование:**
* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
* пропаганда здорового образа жизни;
* Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
* отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .
1. **Обучение:**
* осознанному  выбору модели  поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу 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 курса 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 курсу 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 курсу являются следующие умения:**

* представлять игры 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* 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;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Годовой   план-график распределения учебного материала**

Группа ОФП

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| 1. | Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности |   Во время  занятий             |
| 2. | Легкая атлетика  | 6 |
| 3. | Волейбол | 12 |
| 4. | баскетбол | 12 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 6 |
|  | Всего | 36 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Наименование раздела программы | Содержание программного материала | Количествочасов всего |
| 1.(1) | Легкаяатлетика | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег  300-500м. Эстафета 4\*50м.Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 2.(2) | Легкаяатлетика | Строевые упражнения. Ускорения. Бег  500-800м. Эстафета 4\*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 3.(3) | Легкаяатлетика | Беговые упр . Бег 6 минСоставление плана и подбор подводящих упражнений:Подтягивание. | 1 |
| 4.(4) | Волейбол | Составление плана и подбор подводящих упражнений.Стойка игрока. Передача мяча сверху.Подвижные игры.Челночный бег4\*9м.(у) | 1 |
| 5.(5) | Волейбол | Стойка игрока.Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 6.(6) | Волейбол | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 7.(7) | Волейбол | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 8.(8-9) | Волейбол | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая  подача. | 2 |
| 9.(10-11) | Волейбол | Спец. беговые, на месте. Стойка игрока.Передача мяча сверху. Нижняя прямая,  боковая подача. | 2 |
| 10.(12-13) | Волейбол | Передача мяча сверху. Нижняя прямая,  боковая подача. | 2 |
| 11.(14-15) | Волейбол | Передача мяча сверху. Нижняя прямая,  боковая подача. | 2 |
| 12.(16) | Баскетбол | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |
| 13.(17) | Баскетбол | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 14.(18) | Баскетбол | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | 1 |
| 15.(19) | Баскетбол | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | 1 |
| 16.(20-21) | Баскетбол | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2\*2. | 2 |
| 17.(22-23) | Баскетбол | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3\*3 | 2 |
| 18.(24-25) | Баскетбол | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырываниеи выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | 2 |
| 19.(26-27) | Баскетбол | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырываниеи выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | 2 |
| 20.(28) | Гимнастика с элементами акробатики | Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | 1 |
| 21.(29) | Гимнастика с элементами акробатики | Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ;Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ;Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). | 1 |
| 22.(30) | Гимнастика с элементами акробатики | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 1 |
| 23.(31) | Гимнастика с элементами акробатики | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 24(32) | Гимнастика с элементами акробатики | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 25.(33) | Гимнастика с элементами акробатики | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 26.(34) | Легкая  атлетика | Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета. | 1 |
| 27.(35) | Легкая  атлетика | Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание. | 1 |
| 28. (36) | Легкая  атлетика | О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.  | 1 |

**Материально-техническая база для реализации программы**

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты.

### Методическое обеспечение образовательной программы

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;
* эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

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

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз  неделю по 1 часу.

**Список литературы:**

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».

2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».

3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы»   Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;

4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).