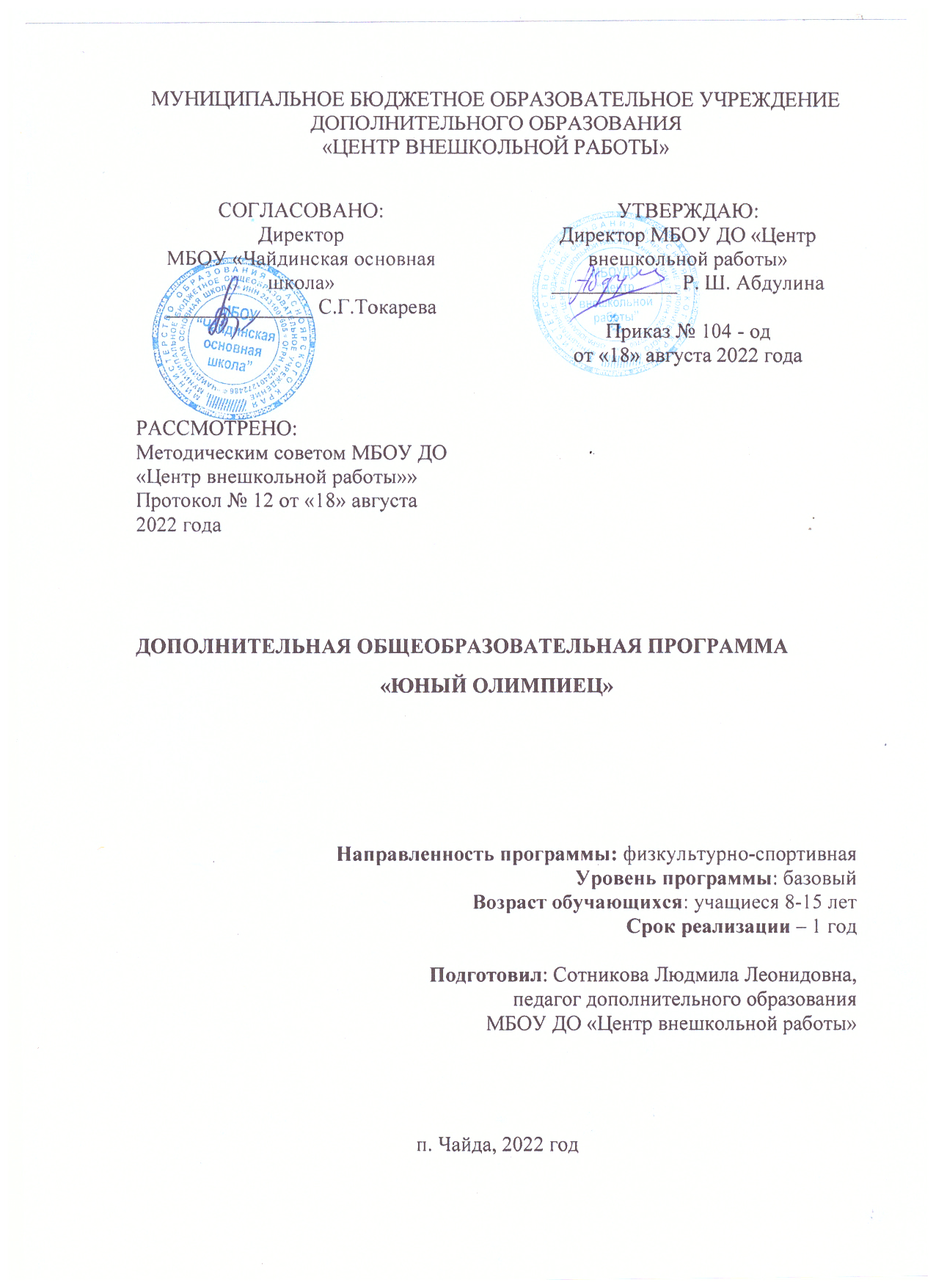
****

**1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии:

-Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

− Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

− Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

− Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

− Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная. Ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

**Новизна и оригинальность** программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. А также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. И, самое главное, позволяет обучающимся следить за состоянием своего здоровья с помощью здоровьесберегающих технологий.

**Актуальность данной программы.** В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого школьного учреждения. Быть в движении – значит укреплять здоровье.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности.

За последнее время отмечается резкое ухудшение состояние здоровья и физической подготовленности детей (около 40% детей страдают хроническими заболеваниями). Резко повысился процент отклонений в деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной, костно–мышечной системах, которые во многом обуславливаются недостатком двигательной активности.

Совершенствование и развитие системы физического воспитания детей школьного возраста является приоритетным направлением деятельности государственных организаций в стране.

Основной задачей внеклассной работы является пропаганда и популяризация физической культуры и спорта. Развитые спортивные умения предполагают укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, а также возможностей для прочного овладения разносторонними коммуникативными умениями.

В процессе занятия спортом также происходит нравственное развитие детей. Оно направлено на формирование у человека социально ценных качеств, которые определяют его отношение к другим людям, к обществу, к самому себе и в совокупности представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Эта характеристика – стержневая в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, господствующей в обществе.

В играх и спортивных соревнованиях заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения. Овладевая различными командными функциями, воспитуемые учатся не только организовывать свое поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовывать деятельность других в интересах команды.

**Отличительной особенностью** данной программы является физическое воспитание школьников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют развитию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности. Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. К особенностям реализации программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

4. Обеспечение разносторонней физической и технической подготовки занимающихся, необходимой для выполнения нормативов.

Программа разработана с учетом следующих принципов:

* *принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями с предоставлением обучающимся разноуровневых по сложности и субъективной трудности усвоения материалов программы;
* *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
* *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;
* *деятельностный подход* заключается в ориентировании обучающегося не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это переход на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте с 8 до 15 лет (1-8 классы), включая детей с ОВЗ. Зачисление обучающихся на данную программу осуществляется по персонифицированным сертификатам дополнительного образования. На занятия допускаются обучающиеся данного возраста, относящиеся к основной группе на занятия по физической культуре, и допущенные по состоянию здоровья врачом. Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут принимать участие в занятиях, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

**Срок реализации программы и объем учебных часов:** программа рассчитана на 1 год, количество часов в неделю - 3, количество учебных часов по программе – 108.

**Формы обучения**: очная; дистанционная, в случае ухудшения эпидемиологической ситуации, с применением дистанционных образовательных технологий (тесты, мастер-классы, видео уроки и т.п.).

**Режим занятий:** 2 раза в неделю (четверг, пятница) по 1,5 часа (с 18.00 ч. до 19.30 ч.)

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

— *укреплять здоровье* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

— *совершенствовать* жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

— *формировать общие представления* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

— *развивать интерес* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

— *обучать* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**1.3. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **I.** | **Легкая атлетика** | **19,5** | **6,5** | **13** |  |
| 1.1. | Вводное занятие. Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 1.2. | Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 1.3. | Челночный бег с переносом предметов. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 1.4. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 1.5. | Бег 60 м. Эстафеты. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 1.6. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 1.7. | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 1.8. | Прыжок в длину с места. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 1.9. | Прыжок в длину с места. Челночный бег. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 1.10. | Многоскоки. Метание. Упражнения для формирования правильной осанки | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 1.11. | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 1.12. | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 1.13. | Упражнения в равновесии. Прыжки и многоскоки. | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| **II.** | **Подвижные игры** | **22,5** | **7,5** | **15** |  |
| 2.1. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 2.2. | Развитие координационных способностей. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 2.3. | Передача мяча в парах. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 2.4. | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 2.5. | Игровые развлечения. Упражнения со скакалкой | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 2.6. | Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 2.7. | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 2.8. | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 2.9. | Прыжки через короткую скакалку. Ходьба и бег | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 2.10. | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 2.11. | Передача мяча в парах в движении | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 2.12. | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 2.13. | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 2.14. | Ведение мяча. Эстафета с ведением мяча | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 2.15. | Ведение мяча. Подвижные игры с мячом. | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| **III.** | **Гимнастика** | **25,5** | **8,5** | **17** |  |
| 3.1. | Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 3.2. | Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 3.3. | Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 3.4. | Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 3.5. | Прыжок в длину с места. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 3.6. | Элементы строевых упражнений. Акробатические упражнения | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 3.7. | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 3.8. | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 3.9. | Висы. Упражнения на осанку | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 3.10. | Развитие силовых способностей | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 3.11. | Прыжки через скакалку. Челночный бег. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 3.12. | Развитие координационных способностей. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 3.13. | Лазание по гимнастической стенке. Челночный бег. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 3.14. | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 3.15. | Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазанные. Прыжковые упражнения. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 3.16. | Прыжковые упражнения. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 3.17. | Развитие координационных способностей. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| **IV.** | **Легкая атлетика** | **40,5** | **13,5** | **27** |  |
| 4.1. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.2. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.3. | Развитие скоростных способностей. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.4. | Метание в цель с 5- 6 м. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.5. | Прыжок в высоту с прямого разбега. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 4.6. | Бросок набивного мяча от груди, снизу. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.7. | Развитие скоростно-силовых качеств. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.8. | Прыжки на одной ноге. Прыжки с продвижением вперед. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.9. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.10. | Беговые упражнения. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.11. | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 4.12. | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 4.13. | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.14. | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.15. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.16. | Прыжок в длину с места. Эстафеты с бегом и прыжками. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.17. | Эстафеты с бегом и прыжками. Прыжки с продвижением вперед. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.18. | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 4.19. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.20. | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.21. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.22. | Развитие скоростно-силовых качеств. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.23. | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. П/И | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 4.24. | Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафеты с бегом и прыжками. П/И. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.25. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 4.26 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 4.27. | Техника бега на длинные дистанции. Итоговое занятие. | 1,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| **Итого часов:** | | **108** | **36** | **72** |  |

**1.4. Содержание программы**

Раздел 1: *«Легкая атлетика»*

Теория: Способы передвижения человека. Виды ходьбы и бега и техника выполнения. Виды прыжков и техника выполнения. Виды физических качеств. Виды метания мяча и техника выполнения. Виды подвижных игр. Многоскоки. Упражнения для формирования правильной осанки, равновесия. Правила подвижных игр. Основные физические качества. Виды и техника выполнения упражнений на развитие скоростно – силовых качеств.

Практика: Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Бег 60 м. Подвижные игры. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Челночный бег с переносом предметов. Развитие скоростных способностей. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Эстафеты с бегом и прыжками. Многоскоки. Метание. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность.

Раздел 2: *«Подвижные игры»*

Теория: Виды бросков мяча. Виды передачи мяча. Виды ведения мяча. Техника выполнения бросков, ловли, передачи, перекатов и ведения мяча. Правила подвижных игр. Виды и техника выполнения упражнений на развитие координационных способностей.

Практика: Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Бросок мяча снизу на месте в цель. Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.

Раздел 3: *«Гимнастика»*

Теория: Техника выполнения группировки, перекатов, стойки на лопатках, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжка в длину с места, лазания по гимнастической стенке. Правила подвижных игр. Что такое правильная осанка и техника выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Виды и техника выполнения упражнений на развитие силы, гибкости, координации. Правила контроля за физической нагрузкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырков вперед слитно, висов.

Практика: Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Два кувырка вперед слитно. Висы. Прыжковые упражнения. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.

Раздел 4: *«Легкая атлетика»*

Теория: Техника выполнения бега на длинные дистанции. Виды эстафет и техника их выполнения. Техника выполнения сочетания видов ходьбы. Техника выполнения челночного бега. Виды и техника выполнения упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Правила подвижных игр. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», стартового разгона в беге на короткие дистанции. Техника выполнения метаний в цель с 5- 6 м, прыжка в высоту с прямого разбега, бросков набивного мяча от груди, снизу, метаний теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.

Практика: Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание в цель с 5- 6 м. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча от груди, снизу. Эстафеты с бегом и прыжками. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег на длинные дистанции. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Подвижные игры.

**1.4. Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

*У учеников будут сформированы:*

* установка на безопасный, здоровый образ жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
* этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

 уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные творческие способности.

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении   спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

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

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** | **Сроки проведения итоговой аттестации** |
| 1 | 2022-2023уч.год | 01.09.  2022 г. | 26.05.  2023 г. | 36 уч. недель | 36 | 108 | 18.00-19.30 | Апрель-май |

**2.2. Условия реализации программы**

- Информационно – методическое обеспечение программы (пакет методических материалов)

- Внедрение в программу личностно-ориентированного подхода.

- Умелое использование наиболее эффективных форм работы по развитию личностных спортивных качеств обучаемых.

- Творческое отношение к образовательному процессу.

- Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – непременное условие для успешной реализации задач программы.

- Наличие спортивного инвентаря

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

**2.3. Материально – техническое обеспечение**

**Материально-техническое оснащение**

**Д-** демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);  
**К**– полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **Библиотечный фонд** | |
| Программа | Д |
| **Учебно-практическое оборудование** | |
| Перекладина гимнастическая пристеночная | П |
| Стенка гимнастическая | П |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| Палка гимнастическая | К |
| Скакалка детская, обруч детский | К |
| Маты гимнастические | К |
| Кегли | П |
| Аптечка | Д |
| Бревно гимнастическое | Д |
| Брусья разновысокие (параллельные) | Д |
| Эстафетные палочки | К |

**2.4. Информационное обеспечение**

1. О здоровье и здоровом образе жизни школьника//www.1945msk.ru
2. Олимпиады, тесты//www.telete
3. Российский общеобразовательный портал//www.school.edu.ru
4. Сайт министерства образования и науки Российской Федерации//www.ed.gov.ru
5. Учительская газета//www.ug.ru
6. Фестиваль «Открытый урок»//festival.1september.ru

**2.5. Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в физкультурно – спортивном направлении

**2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Анализ результатовосвоения программы осуществляется следующим образом:

**текущий контроль** умений и навыков осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной работой обучающихся. В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы.

В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

**Итоговый контроль** умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку.

**2.4. Методические материалы**

Программой предусмотрены следующие **формы работы:**

* Учебно – тренировочные занятия.
* Спортивные занятия в зале и на улице.
* Дозированная ходьба, оздоровительный бег.
* Спортивные игры.
* Дыхательная гимнастика.
* Беседы.
* Индивидуальная работа с детьми.

**Приёмы и методы**

* При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
* наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
* практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

**Основные направления и содержание деятельности**

Учебно-тренировочные занятия в кружке проводятся в форме уроков. Кроме того, занимающимся в кружке, предлагаются самостоятельные задания на дом для развития силы, быстроты и координации движений.

Бег, прыжки, метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников.

Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи:

1. Он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в дальнейшем.

2. Обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего, координационных способностей.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности будет содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Занятия в кружке проходят в 2 периода: подготовительный и соревновательный.

Подготовительный период начинается с общей физической подготовки в беге, прыжках и метаниях, в соревновательной форме.

ОФП отводится примерно 35-40% общего времени. 20-25% специальных, а остальное время – подвижные и спортивные игры в соревновательной форме, на закрепление пройденного материала.

Наиболее эффективным процессом обучения являются подводящие подготовительные упражнения с малыми мячами, скакалками, резиновыми бинтами, барьерами и т.д.

На первом этапе начального обучения в основном используется индивидуальный метод, в последующем групповой.

**2.5. Список литературы**

**для педагога:**

1. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: «Просвещение» 1983

2. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Глобус», 2008г.

3. Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002г. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М: «Просвещение», 1986г.

4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М: Советский спорт, 2003.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.; Физкультура и спорт, 1991.

6. Научно-методический журнал «Физкультура в школе».

7. Немов Р.С. Психология образования. - М: Просвещение, 1995.

8. Озолин Н. Г. Молодому коллеге. - М. Физкультура и спорт, 1988.

9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. «Физкультура и спорт» 2000г.

10. Подласый И.П. Педагогика. - М: Владос, 2002

11. Программы по физическому воспитанию для общеобразовательной школы (последние издания).

12. Ратов И. П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления). - Минск, 1994.

13. Справочник работника физической культуры и спорта /Под редакцией А.В. Царика. - М: Советский спорт, 2002.

14. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.

15. Тучин В.Е. и др. спортивные и подвижные игры в школе. Учебное пособие. - Волгоград, 1988г.

16. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя /Под редакцией A.M. Шлемина. - М: Просвещение, 1988.

17. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.

18. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания. – М.: «Просвещение», 1988г.

**Интернет-ресурсы:**

1. О здоровье и здоровом образе жизни школьника//www.1945msk.ru
2. Олимпиады, тесты//www.telete
3. Российский общеобразовательный портал//www.school.edu.ru
4. Сайт министерства образования и науки Российской Федерации//www.ed.gov.ru
5. Учительская газета//www.ug.ru
6. Фестиваль «Открытый урок»//festival.1september.ru

**Для детей:**

1. Богданов Г.П. «Физкультура и спорт». Москва, 1982 г.

2. Лях. В.И. «Мой друг-физкультура» Учебник для учащихся 1-4 классов.

3. Лях. В. И. физическая культура в 1-4 классах. М., Просвещение, 2014г.

4. Лях. В. И. физическая культура в 5-8 классах. М., Просвещение, 2014г.

5. Тучин В.Е. и др. Спортивные и подвижные игры в школе. Учебное пособие. Волгоград, 1988 г.