**Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» разработана на основе ФГОС, программы «Дополнительное образование учащихся. Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г.

Предлагаемая программа по ОФП имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 4-5 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы.

**Актуальность программы:** Общефизическая подготовка - один из основных элементов большинства видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию видов деятельности, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия ОФП способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид деятельности формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания ОФП занимает лидирующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия общефизической подготовкой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Цель:**формированиезнаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи:**

* формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
* обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.
* воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
* воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
* воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.
* повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
* расширять функциональные возможности организма.
* укрепить физическое и психологическое здоровье.
* дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
* повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**Методы работы:**

* Общепедагогические
* Практические

**Формы и режим занятий:**

*Наполняемость учебной группы:* 8-12 человек

*Форма организации детей на занятии:* Групповая с организацией индивидуально-дифференцированных форм работы внутри группы, подгрупповая, теоретические занятия, беседы, инструкторская и судейская практика.

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

*Возраст обучающихся: 10-11 лет*

*Срок реализации программы: 1 год*

*Количество часов в год:* 34 часа

Продолжительность одного занятия: 1 час

Промежуточная аттестация проходит в конце 1 полугодия, итоговая аттестация проходит во 2 полугодии – форма проведения – контрольные соревнования

**Планируемые результаты:**

**Универсальными компетенциями** учащихся являются: - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

* доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
* организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

**Личностными результатами** освоения, учащимися являются следующие умения:

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**учащихся являются следующие умения:

* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

  **Предметными результатами** учащихся являются следующие умения:

* организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Итогом прохождения программы, данной должно стать выступление учащихся на открытом чемпионате МБОУ СШ №64 по ОФП.

**По окончании курса дополнительного образования по легкой атлетике учащиеся получают сертификат установленного образца.**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание курса**  | **Количество** **часов**  |
| **1** | Общеразвивающие упражнения | **17** |
| **2** | Легкая атлетика | **5** |
| **3** | Школа мяча | **7** |
| **4** | Подвижные игры | **5** |
|  | Всего: | **34** |

**Календарное учебно-тематического планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Форма проведения** | **Планируемые результаты** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **Общеразвивающие упражнения 10 часов** |
|  | Вводное занятие. Т.Б. Челночный бег. | Групповая | ***Личностные Результаты: у***мение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха***Метапредметные результаты:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;***Предметные результаты:*** знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек | **1** |  |
|  | Челночный бег | Групповая | **1** |  |
|  | ОРУ на месте | Групповая | **1** |  |
|  | Беговые упражнения | Групповая | **1** |  |
|  | Беговые упражнения | Групповая | **1** |  |
|  | Прыжки | Групповая | **1** |  |
|  | Прыжки | Групповая | **1** |  |
|  | прыжки через препятствия | Групповая | **1** |  |
|  | ОРУ в движении | Групповая | **1** |  |
|  | Прыжок в длину | Групповая | **1** |  |
| **Легкая атлетика 5 ч** |
|  | Челночный бег | Групповая | ***Личностные Результаты:*** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам***Метапредметные результаты:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий***Предметные результаты:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | **1** |  |
|  | Прыжок в длину | Групповая | **1** |  |
|  | Челночный бег | Групповая | **1** |  |
|  | Медленный бег | Групповая | **1** |  |
|  | Упражнения с набивными мячами  | Групповая | **1** |  |
| **Школа мяча 7 часов** |
|  | Упражнений с набивными мячами | Групповая | ***Личностные Результаты: владение*** навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;***Метапредметные результаты:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;***Предметные результаты:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; | **1** |  |
|  | Метание теннисного мяча | Групповая | **1** |  |
|  | Метание теннисного мяча в цель | Групповая | **1** |  |
|  | Элементы баскетбола | Групповая | **1** |  |
|  | Элементы футбола | Групповая | **1** |  |
|  | Упражнений с набивными мячами | Групповая | **1** |  |
|  | Упражнений с набивными мячами | Групповая | **1** |  |
| **Подвижные игры 5 часов** |
|  | Подвижная игра | Групповая | ***Личностные Результаты:*** хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;***Метапредметные результаты:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;***Предметные результаты:*** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; | **1** |  |
|  | Подвижная игра | Групповая | **1** |  |
|  | Подвижная игра | Групповая | **1** |  |
|  | Подвижная игра | Групповая | **1** |  |
|  | Подвижная игра | Групповая | **1** |  |
| **Общеразвивающие упражнения 7 часов** |
|  | Бег с ускорением | Групповая | ***Личностные Результаты:*** владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;***Метапредметные результаты:*** поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.***Предметные результаты:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; | **1** |  |
|  | Бег с ускорением | Групповая | **1** |  |
|  | Многоскоки | Групповая | **1** |  |
|  | Многоскоки | Групповая | **1** |  |
|  | ОРУ в движении | Групповая | **1** |  |
|  | ОРУ на месте | Групповая | **1** |  |
|  | Контрольный норматив. Итоговая аттестация | Групповая | **1** |  |

**Материально-техническое оснащение:**

Мячи волейбольные, футбольные, сетка волейбольная, скакалки, гимнастические скамейки, конусы игровые, секундомер, накидки разноцветные, журналы по Т.Б.

**Карта развития метапредметных результатов**

**курса внеурочной деятельности «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

**ученика \_\_\_\_ класса Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Метапредметные результаты | Да | Нет |
| Высокая мотивация к ……. |  |  |
| Проявляет настойчивость в достижении цели. |  |  |
| Применяет методы наблюдения. |  |  |
| Оценивает …  |  |  |
| Обсуждает проблемные вопросы с учителем. |  |  |
| Строит работу на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи. |  |  |
| Понимает причины успеха/неуспеха своей деятельности; |  |  |
| Обладает волевой саморегуляцией в ходе приобретения опыта коллективного публичного выступления и при подготовке к нему. |  |  |
| Вступает в беседу и обсуждение на занятии и в жизни.  |  |  |

Если обучающийся набирает 7-9 положительных ответов. У него высокий уровень формирования метапредметных результатов.

5-6 положительных ответов – средний уровень формирования. Учителю необходимо больше обращать внимания на работу с этим обучающимся.

3-4 положительных ответов – низкий уровень формирования. Учитель должен построить работу с данным учеником так, чтобы в следующем году повысить уровень формирования метапредметных результатов.

**Рефлексивная карта.**

**ученика \_\_\_\_\_\_\_ класса ФИ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**курса внеурочной деятельности «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Чему я научился на занятиях? |  |
| 2. Буду ли продолжать занятия в следующем году? |  |
| 3.Над чем ещё надо поработать? |  |
| 4. Где пригодятся знания? |  |
| 5.В полную ли силу занимался? |  |
| 6.За что можешь себя похвалить? |  |

