

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 47 ИМЕНИ К.В. БЛАГОДАРОВА» ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА**

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
подпись                    ФИО

Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_  
/Э.А. Волкова/

28.08.2023 г.

**«Утверждаю»**

Директор МОУ «Лицей № 47»

\_\_\_\_\_  
/С.В. Антипина/

Приказ № 242 от 28.08.2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«ОФП»**

**для 5-11 классов**

**Направление:** физическое

**Форма организации:** кружок

2023 год

# Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП»

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура». Программа рассчитана на обучающихся 5-11 классов.

Суть внеурочной работы по физкультуре состоит в существенном повышении физической подготовленности учащихся, в разностороннем развитии их двигательных способностей и тренировке слабо развитых физических качеств, которые не развиваются у детей в полном масштабе. В связи с этим одной из главных задач, решаемых учителем на кружке, становится обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, согласование движений, переключение внимания) и кондиционных (быстроты и выносливости) способностей учащихся.

Настоящая программа предназначена для кружка общей физической подготовки образовательной школы и предусматривает изучение школьниками материала по теории и практическим действиям, участие в соревнованиях, организационно-судейскую практику. Наряду с этим в кружке общей физической подготовки ведется работа по правильной организации досуга школьников, воспитанию общественной активности у кружковцев.

В процессе занятий общей физической подготовкой школьники получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых в практической деятельности и жизни.

Занятия общей физической подготовкой развивают у детей мышление, память, внимание, способствуют укреплению здоровья и двигательных способностей.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Также, программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения разными играми, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия в разных направлениях физической культуры, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Третий час физической культуры в 5-11 классах реализуется через курс внеурочной деятельности «ОФП».

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность внеурочной деятельности особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

### **Направленность программы:**

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

### **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

### **Адресат программы**

К занятиям в секции допускаются все обучающиеся 5-11-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Цель программы:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Объем и срок освоения программы**

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы – 34 ч. для каждой возрастной группы.

Срок освоения программы определяется содержанием программы и составляет 1 год.

	количество недель	количество месяцев	количество часов
1 год обучения	34	9	68

### **Формы обучения:**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

### **Формы проведения занятий**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 час в неделю, что составляет 34 часов в год в каждой группе.

### **Планируемые результаты и способы определения их результативности**

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности;
- будет расширен и развит двигательный опыт;
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения;
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма;
- будет расширен двигательный опыт;
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

### Личностные результаты:

- 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 нестандартных ситуациях
- проявлять трудолюбие и упорство
- оказывать помощь своим сверстникам

### Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных занятий
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых
- Анализировать и оценивать результаты собственно труда.

### Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- бережно обращаться с инвентарем
- в доступной форме объяснять правила(технику)выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их

### По окончании обучения учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- организовать и проводить самостоятельные формы занятий
- владеть простейшими техническими и тактическими навыками спортивных и подвижных игр

### **Учебный план 1 группа (5-8 классы)**

№	Содержание темы	количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Знания о физической культуре.	1	1	-
2.	Способы физкультурной деятельности.	1	1	-
3.	Легкая атлетика.		-	11
4.	Гимнастика с основами акробатики.		-	10
5.	Физическое совершенствование.		-	3
6.	Подвижные и спортивные игры.		-	8
	Итого:	34	2	32

### **Содержание программы**

**Легкая атлетика (11ч.)** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры (8ч.)** «Салки», «Гуси-лебеди», «Метко в цель», «Два Мороза», «Запрещенное движение», «Совушка», «Охотники и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Правильный номер», «Удочка», «Эстафета зверей».

**Знания о физической культуре (1ч.)** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности (1ч.)** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование (3ч.)** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики коррекции нарушений осанки.  
**Гимнастика с основами акробатики (10ч).** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату

### Тематическое планирование

№	Содержание учебного материала.	Кол-во часов
1	Т/б на занятиях л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приемы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
2	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1
3	Строевые приемы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
4	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м (зач.) Подвижные игры.	1
5	Строевые приемы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	1
6	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	1
7	Строевые приемы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты	
8	Строевые приемы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Подвижные игры.	1
9	Строевые приемы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры.	1
10	Строевые приемы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты.	1
11	Строевые приемы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры.	1
12	Строевые приемы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры.	1
13	Строевые приемы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры.	1
14	Строевые приемы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты.	1
15	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1
16	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1
17	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1
18	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1
19	Т/б на занятиях спорт.игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1
20	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1
21	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1
22	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	1
23	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	1
24	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	1
25	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1
26	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	1
	Строевые приемы. Подготовка к сдаче контр. нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой.	1

Подвижные игры.	
Строевые приемы. Сдача контр. норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1
Сдача контр. норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1
Сдача контр. норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
Сдача контр. норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
Строевые приемы. Сдача контр. норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1
Строевые приемы. Сдача контр. норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
Сдача контр. норматива- челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

### Учебный план 2 группа (9-11 классы)

№	Содержание темы	количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура и спорт в РФ Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-
2.	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
3.	Легкая атлетика		-	7
4.	Гимнастика		-	8
5.	Футбол		-	8
6.	Баскетбол		-	8
7.	Контрольные испытания, соревнования		-	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

#### Содержание учебного плана

##### **Физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. (1ч.)**

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт

- средство всестороннего развития личности.

Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере.

##### **Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь. (1ч.)**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, подвижным и спортивным играм ,

##### **Гимнастика. (8ч.)**

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без(мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах(стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка налопатках.

Лазанье, висы, упоры, равновесие

Лазанье по канату. Подтягивание из вися (мальчики). Акробатические упражнения.

Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.

#### **Легкая атлетика. (7ч.)**

Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.

Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.

#### **Футбол. (8ч.)**

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приема, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях. Не менее 5 игр.

#### **Баскетбол. (8ч.)**

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях. 8игр.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

#### **Контрольные испытания, соревнования. (2ч.)**

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	ТЕМА	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	<b><u>Физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь (2ч.)</u></b> Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим школьников - подростков. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2
2	<b><u>Легкая атлетика (7ч.)</u></b> Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.	2
3	тестирование по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.	2
4	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.	3
5	<b><u>Гимнастика (8ч.)</u></b> Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).	2

6	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	2
7	Лазанье, висы, упоры, равновесие	1
8	Лазанье по канату. Подтягивание из виса (мальчики), сгибание, разгибание рук в упоре лежа, сидя (девочки).	1
9	Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.	2
10	<b>Баскетбол (8ч.)</b> Влияние занятий баскетболом на организм занимающегося. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила игры.	1
11	Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с отскоком и без. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	1
12	Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Штрафной бросок.	2
13	Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Перехват, вырывание, добивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра.	2
14	Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Учебная игра.	2
15	<b>Футбол (8 ч.)</b> Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой.	1
16	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Учебная игра.	1
17	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча. Учебная игра	2
18	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Учебная игра	2
19	Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приема, способа противодействия нападающему, страховка. Учебная игра	2
20	<b>Контрольные испытания, соревнования (1ч.)</b>	1
	Итого	34

### Формы аттестации

Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестирования на физическую подготовленность.

### Оценочные материалы

В качестве показателей физической подготовленности демонстрируются следующие физические способности:

- скоростные - бег с высокого старта с опорой на руку: мал.-6.3, дев.6.5
- силовые -прыжок в длину с места- мал.- 155, дев.140
- выносливость-кросс 800м. мал. 5.45, дев.6.05
- координация-жонглирование двумя малыми мячами, челночный бег 3x10м



## **Методические материалы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

### **Методы работы:**

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеofilмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования.

Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

**Формы подведения итогов реализации программы:** беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования. - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

**Основной показатель работы** - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

### **Нормативная часть учебной программы.**

Заниматься в секции по общей физической подготовке может каждый школьник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

### **Условия реализации программы**

Материально – техническое обеспечение для реализации программы Место проведения:

- спортивная площадка
- класс (для теоретических занятий)
- спортзал

### Инвентарь

Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, малые мячи, сетка волейбольная, щит с кольцом, скакалки, маты, секундомер, кегли, шведская стенка, скамейки гимнастические, гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики.

### **Литература и электронные ресурсы:**

Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М. «Просвещение»,

Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные,

методические материалы. <http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm>

Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных

мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». <http://festival.1september.ru>

Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы.

Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag.ru](http://www.uchmag.ru)

Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. <http://www.infosport.ru/press>

Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: <http://it-n.ru/cjmmunities.aspx>