****

 **Пояснительная записка**Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.
Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по ОФП составлена на основе материала с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

-следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Плановый срок | Фактическийсрок | Тема учебного занятия | Часы учебного времени | Содержание деятельности | Примечание |
| Теоретическая часть | Практическая часть |
| **1** |  |  | **Подвижные игры**  | **32** | **10** | **22** |  |
| 1.1 |  |  | Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».  | **6** | 2 | 4 |  |
| 1.2 |  |  | Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки». | **6** | 2 | 4 |  |
| 1.3 |  |  | Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»  | **6** | 2 | 4 |  |
| 1.4 |  |  | Игры с прыжками с использованием скакалки  | **8** | 2 | 6 |  |
| 1.5 |  |  | Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний» | **6** | 2 | 4 |  |
| 2 |  |  | **Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».**  | **4** | - | 4 |  |
| 3 |  |  | **Общая физическая подготовка** |  **54** | **4** | **50** |  |
| 3.1 |  |  | Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой Развитие скоростносиловых способностей  | **6** | **2** | **4** |  |
| 3.2 |  |  | Развитие скоростных способностей . Эстафеты с бегом и прыжками. | **6** | - | **6** |  |
| 3.3 |  |  | Развитие скоростных способностей. Эстафеты.  | **8** | - | **8** |  |
| 3.4 |  |  | Развитие выносливости.Прыжки со скакалкой.  | **6** | - | **6** |  |
| 3.5 |  |  | Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке.  | **8** | **2** | **6** |  |
| 3.6 |  |  | Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке  | **6** | **-** | **6** |  |
| 3.7 |  |  | Тестирование координационных способностей  | **6** | **-** | **6** |  |
| 3.8 |  |  | Участие в соревнованиях по баскетболу | **8** | - | **8** |  |
| 4 |  |  | **Спортивный праздник «Мы** **сильные, мы** **ловкие**  | **4** | - | **4** |  |
| 5 |  |  | Баскетбол | **58** | **8** | **50** |  |
| 5.1 |  |  | История развития баскетбола | **6** | **4** | **2** |  |
| 5.2 |  |  | Специальные технические приемы | **6** | **2** | **4** |  |
| 5.3 |  |  | Терминология и судейские жесты | **6** | **2** | **4** |  |
| 5.4 |  |  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **8** | **-** | **8** |  |
| 5.5 |  |  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **8** | **-** | **8** |  |
| 5.6 |  |  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **8** | **-** | **8** |  |
| 5.7 |  |  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **10** | **-** | **10** |  |
| 5.8 |  |  | Участие в соревнованиях по баскетболу | **6** | **-** | **6** |  |
| 6 |  |  | **Спортивный праздник «Страна баскетболия»**  | **4** | **-** | **4** |  |
| 7 |  |  | Лапта | **60** | **8** | **52** |  |
| 7.1 |  |  | История лапты | **6** | **6** |  |  |
| 7.2 |  |  | Техника передвижений,ловля и передача м\мяча | **6** | **-** | **6** |  |
| 7.3 |  |  | Правила соревно-ваний | **6** | **2** | **4** |  |
| 7.4 |  |  | Развитие двигательных качеств | **6** | **-** | **6** |  |
| 7.5 |  |  | Техника ударов по мячу  | **6** | **-** | **6** |  |
| 7.6 |  |  | Осаливание финты (обманные движения) | **6** | **-** | **6** |  |
| 7.7 |  |  | Участие в игре | **6** | **-** | **6** |  |
| 7.8 |  |  | Ловля и передача м\мяча, осаливание | **6** | **-** | **6** |  |
| 7.9 |  |  | Удары по мячу, подача мяча | **6** | **-** | **6** |  |
| 8 |  |  | Соревнование по лапте | **6** | **-** | **6** |  |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего, час** | **Количество часов учебных занятий** | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Теоретические** | **Практические** |
| 1. | Подвижные игры | 32 | 10 | 22 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка | 54 | 4 | 50 |  |
| 3. | Баскетбол | 58 | 8 | 50 |  |
| 4. | Русская лапта | 60 | 8 | 52 |  |
| 5. | Спортивные праздники | 12 |  | 12 |  |
|  | **Итого:** | 216 | 30 | 186 |  |

**Содержание программы**

**Направленность программы** – физкультурно - спортивная.

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

**Актуальность программы** обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;

- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;

- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы проявляется в том, что в объединении особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.
**Отличительные особенности**данной программы. Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, поддерживание контактов с родителями.

Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Набор в объединение производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

**Средства контроля**

-входной контроль - проводится в начале учебного года с целью определения уровня облученности, подготовленности к усвоению дальнейшего материала.

- рубежный контроль – проводится в середине учебного года.

- итоговый контроль -проводится в конце учебного года, для подведения итогов прохождения всего учебного курса.

**Учебно-методические средства обучения**

-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

**Список литературы**

 1. Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
2. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
3. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
4. Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
5. Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
6. Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.