

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК «СЕВЕРОМОРСКАЯ ШКОЛА ПОЛНОГО ДНЯ»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБОУ ЗАТО г. Североморск
«Североморская школа
полного дня»
Протокол №11 от 18.05.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ЗАТО г. Североморск
«Североморская школа полного дня»
/Клюшник О.Л./
Приказ № 264 от 24.05.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
КРУЖОК «МЫ ВЫБИРАЕМ СПОРТ»
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 2 год**

**Автор - составитель: Лахнова Евгения Игоревна,
педагог дополнительного образования**

г. Североморск, 2023

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная образовательная программа по общей физической подготовке школьников «Мы выбираем спорт» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами.

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Актуальность программы. Общая физическая подготовка — это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие личности. Занятия по ОФП способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей организма. Программа разработана с учётом интересов обучающихся в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека. Для реализации программы ОФП используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, лыжная база.

Уровень освоения программы – стартовый (ознакомительный)

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

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.

Основой программы «ОФП» являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья 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 коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за приняты решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения я и укрепления собственного здоровья;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровья; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью; отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств: повышение уровня выносливости (беговые упражнения); укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движения.
- Осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- Правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- Элементарным навыкам эмоциональной нагрузки (релаксации);
- Упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться я 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.

Используются основные **методы обучения:**

- - *словесный* – объяснение, сравнение, инструкция;
- - *наглядный* – демонстрация двигательных действий педагогом, демонстрация видеоматериала;
- - *практический* – выполнение движений, заданий, упражнений совместно с педагогом, по подражанию, по инструкции и самостоятельно;
- - *стимулирующий* – одобрение достигнутых ребенком результатов, использование

выявленных недочетов как новой цели развития.

Данная программа составлена с учетом Положения о школьном спортивном клубе «Старт» и направлена как на расширение и совершенствование знаний и умений в области физической культуры, воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям спортом, так и для получения ими возможности применить их в организации своей досуговой деятельности. Данная категория детей характеризуется развитием познавательных интересов, формированием умений, навыков и практических способов действий, раскрывается собственный потенциал ребёнка, что и позволяет использовать изложенные в программе педагогические технологии и методы обучения. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, принимаются все желающие, допущенные к урокам физической культуры в образовательном учреждении.

Срок реализации

Дополнительная общеразвивающая программа «Мы выбираем спорт» физкультурно-спортивного направления рассчитана на два года обучения. 1 год обучения – предназначен для учащихся 11-13 лет, 2 год обучения - для учащихся 14-16 лет. Всего для реализации программы предусмотрено 68 часов

Форма обучения – очная.

Режим занятий

1 год обучения (1модуль) – 1 час в неделю. Всего 34 часа

2 год обучения (2модуль) – 1 час в неделю. Всего 34 часа

Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся 11-16 летнего возраста – 45 минут.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

По окончании реализации программы ожидаются следующие результаты:

- участие в соревнованиях районного и областного уровня;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- выполнение норм ВФСК ГТО;
- умение контролировать психическое состояние.

В результате освоения программы учащиеся должны **знать**:

- приоритет здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях ОФП;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- стремление подрастающего поколения к службе Российской Армии.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в играх изученные тактические действия и приёмы;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- осуществлять соревновательную деятельность;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах; легких ушибах и потертостях.

Результативность обучения определяется через:

1. Промежуточный контроль. Виды промежуточного контроля:
 - наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
 - опрос по теоретическому материалу;
 - сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке;
 - контроль за соблюдением техники безопасности.
2. Промежуточную и итоговую аттестацию. Соревнования различных уровней: внутришкольные, районные, областные. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Результатами освоения программного материала 2 года обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 ОФП 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 ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Форма организации деятельности: занятия в группах проходят по 15-20 человек.

Используются теоретические, практические и комбинированные виды занятий. Теоретические занятия по программе ориентированы на развитие представлений о физической культуре и физическом развитии, здоровом образе жизни, значении его в жизни человека. Практические занятия предполагают освоение элементов из базовых видов спорта, физических упражнений различной направленности, совершенствование их в игровой и соревновательной деятельности. Комбинированные занятия предполагают освоение основных понятий в области физической культуры и спорта в процессе практической деятельности.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

При работе по ДОП «Мы выбираем спорт» необходимо осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся, обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения программного материала, отслеживать индивидуальный прогресс учащихся в достижении планируемых результатов, с учетом уровня психофизического развития и объёма имеющихся навыков. Мониторинг уровня развития при освоении программного материала так же должен быть направлен на стимулирование к занятиям физической культурой и спортом школьников разного уровня физического развития.

Мониторинг осуществляется на основе определенных критериев и имеет два вида:

1. *предварительный мониторинг* проводится в течении первого месяца обучения с целью выявления имеющихся умений и навыков, физического развития и выбора направления индивидуальной работы.
2. *итоговый мониторинг* проводится в течении последнего месяца обучения и позволяет определить изменения в развитии школьника.

№ п/п	Критерии	Параметры мониторинга	Примечания
	Мотивация к занятиям физической	- наличие спортивной формы в соответствии с видом спортивного занятия.	Каждый параметр оценивается от 0 до 5 баллов.

1	культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> - пропуски занятий без уважительной причины. - выполнение теоретических и практических заданий в соответствии со своими возможностями - знание и соблюдение правил безопасного поведения на занятиях - активность во взаимодействии с другими учащимися в игровой деятельности 	Вид контроля – педагогическое наблюдение, выполнение тестовых теоретических заданий Максимальное кол-во баллов - 25
2	Физическая подготовленность	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация сдвигов в овладении умениями в области физической культуры; - в развитии морально-волевых качеств (способен прилагать усилия для достижения наилучшего результата); - навыков самостоятельных занятий (составляет комплексы упражнений различной направленности). - успешно сдаёт нормативы физической подготовленности своей возрастной группы 	Каждый параметр оценивается от 0 до 5 баллов. Вид контроля – педагогическое наблюдение, выполнение контрольных двигательных действий (в рамках поощрения, если не достиг положенного норматива, но значительно улучшил показатель возможно начисление более высокого балла); составление комплексов упражнений. Максимальное кол-во баллов - 20
3	Спортивно-игровая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - применение в игровой деятельности освоенных двигательных умений и навыков; - знание и соблюдение правил игр; - активное участие в подготовке и проведении игр; - участие в спортивных мероприятиях школы - участие в спортивных соревнованиях 	Каждый параметр оценивается от 0 до 5 баллов. Вид контроля – педагогическое наблюдение Максимальное кол-во баллов - 25

Результаты наблюдения заносятся в диагностическую карту развития обучающегося

**Диагностическая карта развития обучающегося
по ДОП «Мы выбираем спорт»**

Ф.И. обучающегося _____

Критерии	Виды мониторинга	
	Предварительный (балл)	Итоговый (балл)
Мотивация к занятиям физической культурой и спортом		
Физическая подготовленность		
Спортивно-игровая деятельность		
Общий балл		
Показатель развития		

В конце обучения по программе, сравниваются общие баллы предварительного мониторинга и итогового мониторинга и определяется показатель развития обучающегося в процессе усвоения программы. Схема определения показателя развития:

Иб (итоговый балл)– Пб (предварительный балл) = Пр (показатель развития)

На основе общего балла итоговой диагностики определяется уровень развития каждого обучающегося.

Уровни развития: низкий – 0 -23 балла

средний – 24-47 баллов

высокий – 48-70 баллов

Использование данного мониторинга позволяет оценить не только уровень развития каждого обучающегося по ДОП «Мы выбираем спорт», но и определить направление дальнейшей индивидуальной работы.

Таблица контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке

1 год обучения

баллы	Бег 30м	Отжимание	пресс	Прыжок в длину	Наклон вперед из положения сидя	Бег 1500	Отметка о выполнении
10	5,7	13	32	150	+3	8,20	выполнено
20	5,5	18	36	170	+6	8,05	выполнено
30	5,1	28	46	180	+10	6,50	выполнено

2 год обучения

баллы	Бег 30м	Отжимание	пресс	Прыжок в длину	Наклон вперед из положения сидя	Бег 2000	Отметка о выполнении
10	5,3	20	35	170	+5	10,0	выполнено
20	5,1	24	39	190	+8	9,40	выполнено
30	4,7	36	49	215	+15	8,10	выполнено

Содержание курса

Материал курса распределен по возрастам, и разбит по разделам: основы знаний, оздоровительная, корригирующая и спортивная гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), лыжная подготовка.

Раздел 1: «Легкая атлетика»

Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта по сигналу и самостоятельно, по прямой, бег по дистанции, финиш (дистанции 30м. 60м. 100м.). Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину

на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Раздел содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел 2: «Гимнастика»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). Раздел содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел 3: «Лыжная подготовка»

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Совершенствование передвижения коньковым ходом.

Раздел 4: «Спортивные игры»

содержат перечень рекомендуемых подвижных спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Баскетбол. Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Тематическое планирование 5 - 6 класс

№ п/п	Тема	Кол -во часо в
Лёгкая атлетика (10ч)		
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление упражнения «отжиманий с выпрыгиванием». Соревнование.	1
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность. Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Игровые эстафеты.	1
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1
6	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1
7	Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игр с метанием мяча.	1
8	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
9	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	1
10	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1
Гимнастика (6ч)		
11	Строевые упражнения. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных	1
12	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья.	1
13	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
14	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
15	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	1
16	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1
Лыжная подготовка (8ч)		

17	Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.	1
18	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям,	1
19	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	1
20	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м). Лыжная эстафета	1
21	Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	1
22	Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1
23	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км.	1
24	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращ.	1

Спортивные игры (10ч)

25	Волейбол. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.	1
26	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	1
27	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра.	1
28	Футбол. Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1
29	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча.	1
30	Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу).	1
31	Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра.	2
32	Баскетбол. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	1
33	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Учебная игра	1

Тематическое планирование 7- 9 класс

№ п/п	Тема	Кол -во часов
Легкая атлетика (10ч)		
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1

2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
4	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1
5	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1
6	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
7	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Прыжок в длину с места на результат.	1
8	Развитие координационных способностей: Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание на результат. Прыжки со скакалкой различными способами. 6-ти минутный бег.	1
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1
10	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка по станциям на результат.	1
Гимнастика (6ч)		
11	Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц. Вис на гимнастической стенке – оценить.	1
12	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.	2
14	Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц. Вис на гимнастической стенке. Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжку мышц. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса.	1
15	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	1
Лыжная подготовка (8ч)		
16	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1
17	Коньковые лыжные ходы	1
18	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	1
19	На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход	1
20	Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; спуски; передвижение по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.	2

21	Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой.	1
22	Игры и эстафеты на лыжах	1

Спортивные игры (10ч)

23	Волейбол. Стойка игрока, перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху	1
24	Нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча	1
25	Нападающий удар. Учебная игра	1
26	Баскетбол. Перемещения и остановки в баскетболе. Ловля и передача мяча	1
27	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Учебная игра	1
28	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1
29	Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1
30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Учебная игра	1
31	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1
32	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Учебная игра	1

Ресурсное обеспечение программы

Информационно- методическое обеспечение программы включает в себя перечень:

- методической продукции по разделам программы;
- разработки из опыта работы педагога

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: здоровье сберегающих (при использовании физических упражнений различной направленности развивается координация движений, навыки ориентировки, укрепление мышечного корсета; игровой деятельности (позволяет школьникам в игровой форме развивать и совершенствовать двигательные навыки); коллективной спортивной деятельности (развивает умение взаимодействовать со сверстниками в играх различной направленности на основе взаимопонимания); личностно – ориентированного обучения, направленного на развитие активности и инициативности школьника в процессе освоения материала программы; дифференцированного обучения (выстраивание процесса обучения на основе индивидуальных интересов, способностей и возможностей каждого учащегося), технологии ситуации успеха (помощь в овладении материалом, обращение внимания на индивидуальные достижения, что помогает в приобретении навыков целенаправленной деятельности и создании комфортного психологического климата на занятиях)

Средства обучения

- аудиовизуальные: видеофильмы, видеосюжеты по разделам программы;
- дидактические материалы для теоретических разделов;
- компьютер, монитор, телевизор для воспроизведения видеоматериала

Материально-техническое обеспечение

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Мы выбираем спорт» физкультурно-спортивного направления проводятся на базе МБОУ ЗАТО г.Североморск «Североморская школа полного дня». Занятия организуются в спортивном зале, пришкольном спортивном корте и игровой площадке, соответствующим требованиям СанПиН и техники безопасности

Материально-техническое обеспечение

Учебные темы	Оборудование	Количество, шт
Гимнастика	Козел гимнастический	1
	Канат для лазанья	3
	Стенка гимнастическая	5
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4
	Навесное оборудование (перекладина)	5
	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг	4
	Скакалка детская	15
	Мат гимнастический	14
	Гимнастический подкидной мостик	1
	Обруч детский	15
	Брусья параллельные	1
	Брусья разновысотные	1
	Конь гимнастический	2
	Бревно гимнастическое	1
	Перекладина гимнастическая	1
	Рукоход	1
	Гимнастические палки	15
	Гантели наборные	4
Легкая атлетика	Мяч для метания резиновый 150 гр	6
	Рулетка измерительная	1
	Граната для метания 0,5 кг и 0,7кг	5/3
	Свисток	1
	Секундомер	1
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Планка для прыжков в высоту	1
	Эстафетные палочки	2
Лыжные гонки, зимние виды спорта	Лыжи	15 пар
	Ботинки	15 пар
	Палки	15 пар
Спортивные игры и подвижные игры	Щит баскетбольный тренировочный	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи баскетбольные	15
	Мячи волейбольные	15
Мячи футбольные	6	
Средства первой медицинской помощи	Аптечка	1

Список литературы

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013 - 312с.

2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014 - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005 - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016 - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012 - Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - М.: Академия, 2009 - 464 с.
6. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014 - 176 с.
7. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008 - 192 с.
8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.:Издательский центр «Академия», 2004
9. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001 - 424 с.
10. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014 - 464 с.
11. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных и игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.:СпортАкадемПресс, 2003 - 224 с
12. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014 - 176 с.
13. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997 – 320с.
14. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.