

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №50 с углубленным изучением отдельных предметов имени кавалера Ордена Мужества Г.Д. Ларина» городского округа Самара

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программа рассмотрена  на заседании МО  кл. руководителей  Протокол № 1 от 26. 08. 2024 г. Председатель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.М. Кривопуск | «Проверено»  « 26 » августа 2024 г.  Зам. директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.М.. Кривопуск | «Утверждаю»  Директор МБОУ  Школы № 50 г. о. Самара  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /И. Ю. Ларина  Приказ № 364-од от 26.08.2024 |

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности для учащихся 5-6 классов**

**«ОФП»**

**Форма организации:** секция

**Направление**: обеспечение безопасности жизни и здоровья

**Срок реализации**: 2 года

**Программа составлена**: Филипповым А.С., учителем физической культуры МБОУ Школы № 50 г. о. Самара

Самара, 2024

**Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана в соответствии и на основе нормативно-правовых и учебно — методических документов:

- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100.)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413». (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034.)

- Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.)

**\**

**Целью внеурочной деятельности** является обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации.

Внеурочная деятельность планируется и организуется с учетом индивидуальных особенностей и потребностей ребенка, запросов семьи, культурных традиций, национальных и этнокультурных особенностей региона.

Внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной общеобразовательной программы.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

В программе представлены доступны е для обучающихся упражнения, направленные на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Занятия по ОФП включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, города. Занятия по ОФП – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий ОФП способствует укреплению костно –мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» для обучающихся 5-6 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся.

**Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ОФП» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ОФП» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.
* овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ОФП» предназначена для обучающихся 5–6 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

***Планируемые результаты по общефизической подготовке***

* ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
* элементарные представления о взаимной обусловленнос­ти физического, нравственного, психологического, психическо­го и социально-психологического здоровья человека, о важнос­ти морали инравственности в сохранении здоровья человека;
* первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
* первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
* знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

**Ожидаемые результаты работы:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции 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** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

* 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;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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**

* представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Формы проведения занятия и виды деятельности**

**Гимнастические упражнения**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

**Подвижные игры**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

**Легкоатлетические упражнения**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движении. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

**Спортивные игры**

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

**Условия реализации программы** курса внеурочной деятельности**«**ОФП**»:**

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по ОФП, пополнение материальной базы спортивным инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции «ОФП»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности секции;

- тематического планирования секции: «ОФП».

**Ожидаемые результаты работы:**

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.
* овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах
* приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях
* решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт детей от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в городе.
* содействие гражданскому, физическому и духовному развитию детей и молодежи.

***Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.***

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Контрольные упражнения очень покзательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

**Содержание курса**

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

-влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

-гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

-техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

-основы методики обучения и тренировки , порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;

-оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

-тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

*Легкая атлетика (10 часов)*

Т.Б., гигиенические требования. Понятия: низкий старт. Медленный бег до 8 минут. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Бег на скорость 500 метров. Самоконтроль

физических занятий. Бег 60 метров.

*Спортивные игры : Баскетбол (9 часов)*

Т/Б во время спортивных игр. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками. Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Различные остановки (прыжком, шагом) после ведения мяча. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Выполнение штрафного броска. Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением.

*Лыжная подготовка (8 часов)*

Развитие координации*:*перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости:передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

*Волейбол (7часов)*

Т.Б. на занятиях по волейболу. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Подача мяча. Учебно- тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование мяча. Групповые тактические действия в нападении и защите

**Календарно-тематическое планирование 5-6-е классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема** | **Планируемые результаты** | **Кол-во часов**  **(практика)** |
| **Легкая атлетика 5часов** | | | |
| 1 | Т.Б., гигиенические требования. Понятия: низкий старт. | Выполнять утреннюю гимнастику. Выполнять комплексы разной направленности.  низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением | 1 |
| 2 | Медленный бег до 8 минут. Разновидности ходьбы. | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег в спокойном темпе. | 1 |
| 3 | Челночный бег. Бег на скорость 500 метров. | Челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов, контролировать и оценивать результат своей деятельности | 1 |
| 4 | Самоконтроль  физических занятий. Бег 60 метров. | Бег 30м, бег 60м, бег в спокойном  темпе | 1 |
|  | Прыжок в высоту. | Прыжки в высоту с3-5 шагов разбега.  Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста | 1 |
| 5 | Основная стойка |  |
|  | баскетболиста. |  |
| 6 | Т/Б во время спортивных игр. | Значение физических упражнений для здоровья человека. | 1 |
| . **Баскетбол- 9 часов** | | | |
| 7 | Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками. | Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением. Учебная игра | 1 |
| 8 | Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием. | Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, | 1 |
| 9 | Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. | Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу | 1 |
| 10 | Различные остановки (прыжком, шагом) после ведения мяча. | Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, | 1 |
| 11 | Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. | Выполнять броски с разных точек. Передача мяча в движении. | 1 |
| 12 | Выполнение штрафного броска. | Выполнять броски с разных точек; Ведение мяча с заданием. | 1 |
| 13 | Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением. | Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 14 | Дружеская встреча по  баскетболу 5-6 класс. Различные остановки(прыжком, шагом) Т.Б. на занятиях. | Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять  технические приемы Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники .  Самоконтроль физических  упражнений. | 1 |
| 15 | Правила, уход за лыжами. Лыжные мази, дистанция 1 км Лыжная подготовка – 8 часов | Изучить историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся  отечественных лыжников | 1 |
| **Лыжная подготовка – 8 часов** | | | |
| 16 | Оказание медицинской  при обморожении. | Самоконтроль физических  нагрузок. | 1 |
| 17 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафета на лыжах по кругу. | Соблюдать правила ТБ. Выполнять контрольные упражнееия. | 1 |
| 18 | Совершенствование одновременного бесшажного хода.  Эстафета по кругу. | Моделировать технику освоенных лыжных ходов, в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | 1 |
| 19 | Спуск с гор в средней стойке, подъѐм  «ѐлочкой» | Подъѐм «ѐлочкой  Прохождение дистанции 1,5-2км.  Моделировать технику освоенных лыжных ходов. | 1 |
| 20 | Спуск с гор в средней стойке, подъѐм  «лесенкой». | Подъѐм «лесенкой»  Прохождение дистанции 1,5-2км.  Моделировать технику освоенных лыжных ходов. | 1 |
| 21 | Совершенствование спусков и подъѐмов. Торможение  «плугом». | Одновременный двухшажный и  бесшажный ходы Торможение плугом и поворот упором. Прохождение дистанции 1,5-2км. | 1 |
| 22 | Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время. | Моделировать технику освоенных лыжных ходов, | 1 |
| 23 | Т.Б. на занятиях по волейболу. Подача мяча. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | 1 |
| **Волейбол- 7 часов** | | | |
| 24 | Нападающий удар. Блокирование мяча. | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 25 | Подача мяча. Учебно- тренировочная игра. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. | 1 |
| 26 | Нападающий удар. Блокирование мяча. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 27 | Нападающий удар. Блокирование мяча. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 28 | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 29 | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| **Легкая атлетика – 5 часов** | | | |
| 30 | Т.Б. на занятиях. Бег на короткие дистанции **.** | Высокий старт ***(15-30 м).***  Финиширование. Бег ***(3 х 50 м).***Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | 1 |
| 31 | Бег на короткие дистанции. | Высокий Старт *(15-30 м).*  Стартовый  разгон, бег по дистанции *(40-50 м).*  Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 32 | Бег по пересеченной местности | Высокий старт.*.*Стартовый разгон, бег на дистанции (500-1000м.*).*  Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 33 | Бег по пересеченной местности | Определение результатов в спринтерском беге, по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 1 |
| 34 | Бег по пересеченной местности | Высокий старт.*.* Стартовый разгон, бег на дистанции (500-1000м.*).*  Специальные беговые упражнения. | 1 |

**Требования к учащимся**

**Учащиеся должны знать:**

1. Правила, организация и проведение занятий.

**Учащиеся должны уметь:**

1. Проводить разминку тренировочного занятия.

2. Применять в играх изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

**Материально-технические условия:**

*Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

стенка гимнастическая;

бревно гимнастическое напольное;

скамейки гимнастические;

перекладина гимнастическая;

канат для лазанья;

комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

маты гимнастические;

мячи набивные (1 кг);

скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые, теннисные)

обручи гимнастические;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная (10 м, 50 м);

щиты с баскетбольными кольцами;

большие мячи (резиновые, баскетбольные);

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

мячи средние резиновые:

гимнастические кольца;

аптечка медицинская.

.

**Педагогические условия:**

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «ОФП»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

**Методические условия:**

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование

учебно-тренировочной работы, которая предусматривает следующую документацию:

* программа спортивной секции «ОФП»;
* годовой план - график прохождения материала;
* журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по ОФП должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора- общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха.

Руководитель курса должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в курсе внеурочной деятельности «ОФП» осуществляется в соответствии с учебным планом МБОУ Школа №50.

**Формы проведения промежуточной аттестации внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Направление | Форма промежуточной аттестации  (по выбору обучающегося) |
| 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Портфолио спортивных достижений Соревнования. Сдача нормативов ГТО. Участие в акциях и мероприятиях. |
| 2 | Проектная деятельность | Портфолио. Тест. Научно-практическая конференция. Исследовательская работа. Защита проектов. Образовательная игра. |
| 3 | Коммуникативная деятельность | Портфолио. Концерт, спектакль. Творческое выступление. Защита проектов. Образовательная игра. Участие в акциях и мероприятиях. |
| 4 | Художественно - эстетическая деятельность | Портфолио. Выставка декоративно-прикладного творчества. Концерт, спектакль. Творческое выступление. Разработка изделия, макета, предметов декора и живописи. |
| 5 | Информационная культура | Портфолио. Исследовательская творческая работа. Защита проектов. Участие в акциях и мероприятиях. Образовательная игра. Концерт, спектакль. Творческое выступление. |
| 6 | Интеллектуальные марафоны | Портфолио. Исследовательская творческая работа. Защита проектов. Участие в акциях и мероприятиях. Образовательная игра. Творческое выступление. |
| 7. | Учение с увлечением! | Портфолио. Исследовательская творческая работа. Защита проектов. Участие в акциях и мероприятиях. Образовательная игра. Творческое выступление. |

Годовая оценка по внеурочной деятельности выставляется как зачет (незачет)

**Литература для учителя:**

1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2016г.

2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по

Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2016г.

3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.

4- Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 c. 2. Башкин, С. Уроки по баскетболу ... Теория и практика. Учебник. - М.: Спорт, 2016. - 456 c. 6. Гомельский, А. Я

5-Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010.