

**Управление образования муниципального образования
«Нестеровский муниципальный округ Калининградской области»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Илюшинская средняя общеобразовательная школа**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 8
от «30» июня 2022 года

Утверждаю:
Директор МАОУ Илюшинской СОШ
_____ Ажгирей Р.А.
«30» июня 2022 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Медведева Ирина Валерьевна,
учитель физкультуры

п. Илюшино
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Общая физическая подготовка**» разработана с учётом современных требований к программам дополнительного образования на основании следующих нормативных документов:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа имеет физкультурно – спортивную направленность и направлена на овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми, которой являются: не только крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, но и мотивы, освоенные знания, умения и навыки в области физической культуры и осуществление физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия общей физической подготовкой улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей безопасность, сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в образовательного процесса.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются: несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам; перегрузка учебных программ; ухудшение экологической обстановки; недостаточное или несбалансированное питание; стрессовые воздействия; распространение нездоровых привычек.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа представляет систему спортивно-развивающих занятий для младших школьников. Во время занятий у них происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данная программа состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. Так у обучающихся формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Создание условий для развития познавательных и физических способностей младших школьников, на основе системы развивающих физкультурно – спортивных занятий.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные:

- ↪ Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- ↪ Укрепление и охрана здоровья.
- ↪ Формирование системы закаливания, ведение закаливающих процедур.
- ↪ Удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке.
- ↪ Укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей.
- ↪ Снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- ↪ Формирование необходимых теоретических знаний.
- ↪ Знакомство с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.
- ↪ Формирование правильной осанки.
- ↪ Обучение диафрагмально-релаксационному дыханию.
- ↪ Изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью.

↪ Формирование навыков здорового образа жизни.

Развивающие:

↪ Развитие физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости.

↪ Развитие и совершенствование специальных физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность.

↪ Совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании.

↪ Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

↪ Привитие жизненно важных гигиенических навыков.

↪ Содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

↪ Стимулирование развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

↪ Воспитание любви и умения самостоятельно заниматься спортом.

↪ Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию младших школьников.

↪ Формирование устойчивого интереса к занятиям ОФП.

↪ Воспитание моральных и волевых качеств.

↪ Воспитание необходимых двигательных умений и навыков

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для обучения детей 7 – 10 лет.

ОБЪЁМ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Количество часов, отведённых на реализацию программы: 72 часа.

Режим занятий по 1 часу 2 раза в неделю.

Срок реализации программы 9 месяцев.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Наполняемость учебных групп составляет от 15 до 20 человек.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Очная.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

В школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением.

Многочисленные исследования доказывают, что занятия подростков с отягощениями и на тренажерах способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности.

Реализация программы основывается на следующих принципах:

- ↪ *Принцип вариативности*, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- ↪ *Принцип достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
- ↪ *Принцип доступности знаний* - соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.
- ↪ *Принцип систематичности и последовательности* - планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
- ↪ *Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям* - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- ↪ *Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий* гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации. При выполнении упражнений будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие).

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

ВЕДУЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИДЕИ

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему, призвана программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счёт и в ущерб остальных.

Общая физическая подготовка в первую очередь способствует укреплению здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет.

ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Даже высокий уровень общей физической подготовки не всегда может быть достаточен. В некоторых случаях (определенный вид спорта, личные потребности, профессиональный труд) требуется повышенный уровень специальной физической подготовки. Одним требуется повышенное развитие силы, другим выносливости, третьим гибкости.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как

правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

На занятиях учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%.

Использование задач разной сложности (для слабых учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно), что позволяет им почувствовать уверенность в своих силах

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Формы организации занятий: игровая, соревновательная, физкультурно - оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Занятия проводятся на пришкольном стадионе и в спортивном зале.

Методы и формы обучения

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Уровень сложности программы: средне-развивающий.

Особенности организации образовательного процесса. Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие, направленное на отработку технических и практических приемов.

Образовательный материал разделен на 3 этапа.

1 этап - информационно - познавательный. Подростки изучают основы атлетической гимнастики и начинают познавать новую для них информацию.

2 этап - операционно - деятельностный. Здесь формируются умения и навыки учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: составление комплекса физических упражнений, распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией организма. Подготовка спортивного оборудования к занятиям.

3 этап - итоговый. Результатом его является участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях по направлению деятельности, сдача нормативов.

В основу программы легли определенные *педагогические принципы:*

- принцип субъективности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;
- принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;
- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;
- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;
- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Основываясь на опыте специалистов можно сказать, что ярко выраженный эффект от занятий по данной программе достигается по истечении двух лет непрерывных и всесторонних занятий. Поэтому данная программа рассчитана именно на этот срок, в течение которого учащиеся получают всестороннюю разнообразную силовую нагрузку и тем самым достигают гармоничного физического развития. Всесторонность нагрузки достигается чередованием циклов с той или иной направленностью - на развитие максимальной силы, на развитие силовой выносливости, на прирост мышечной массы и т.д.

Учебно-методическое обеспечение:

Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы);

Внеклассная работа. ОФП (общая физическая подготовленность). *(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).*

Правила игр по спортивным играм.

Техническое оснащение занятий;

1. Гимнастическая стенка 6-8 пролетов.
2. Гимнастические скамейки - 3-4 штуки.
3. Гимнастические маты - 3 штуки.
4. Скакалки - 20 штук.
5. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 штук.
6. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
7. Гантели различной тяжести - 20 штук.
8. Мячи волейбольные, баскетбольные, резиновые - 30 штук.

9. Рулетка - 2 штуки.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
I. Раздел: Основы знаний о физической культуре и спорте.				
1.1.	Введение. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1	-
Всего		1	1	-
II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.				
2.1.	Техника безопасности	2	-	2
2.2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	2	-	2
Всего		4	-	4
III. Раздел: Строевая подготовка.				
3.1.	Строевые приёмы	8	-	8
Всего		8	-	8
IV. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка.				
4.1.	Упражнения, направленные на развитие силы	6	-	6
4.2.	Упражнения, направленные на развитие ловкости и прыгучести	6	-	6
4.3.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	6	-	6
Всего		18	-	18
V. Раздел: Лёгкая атлетика.				
5.1.	Бег. Прыжки. Метание.	13	-	13
Всего		13	-	13
VI. Раздел: Спортивные и подвижные игры.				
7.1.	Школа мяча	8	-	8
7.2.	Подвижные игры	8	-	8
Всего		16	-	16
VII. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.				
8.1.	Контрольные нормативы. Соревнования.	12	-	12
Всего		12	-	12
Итого		72	1	71

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Раздел: Основы знаний о физической культуре и спорте.*(Количество часов – 1; теория – 1)*

Введение. Здоровье и физическое развитие человека.

Образ жизни как фактор здоровья.

Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.

(Количество часов – 4; практика – 4).

Техника безопасности на занятиях.

Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий ОФП.

Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Раздел: Строевая подготовка.

(Количество часов – 8; практика – 8).

Раздел: Общая физическая и специальная подготовка.

(Количество часов – 18; практика – 18).

Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека и направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения, направленные на развитие ловкости и прыгучести. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).

I. Раздел: Лёгкая атлетика.

(Количество часов – 13; практика – 13).

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Раздел: Спортивные и подвижные игры.

(Количество часов – 16; практика – 16).

Школа мяча. Элементы игровых видов спорта:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные и спортивные игры.

Раздел: Соревнования. Подведение итогов.

(Количество часов – 12; практика – 12).

Контрольные нормативы. Соревнования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения программы по ОФП оздоровительной направленности и подвижным играм учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

Знать:

- Историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта.
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем.
- Терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
- Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закалывающих процедур.
- Приёмы профилактики нарушений осанки.
- Причины травматизма и правила их предупреждения.
- О способах и особенностях движений, передвижений.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.
- Повысить уровень своей физической подготовленности.
- Технически правильно осуществлять двигательные действия.
- Использовать полученные знания и навыки в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Проявлять интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- Следовать основным принципам здорового образа жизни.
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Взаимодействовать в процессе занятий ОФП

Система контроля и оценивания результата программы.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси.
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных.
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации.
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол.
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований.
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:
НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ.**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства культуры Российской Федерации от 14.08.2013 г. № 1145 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области искусств».
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.

Макарова О.С. . Игра, Спорт Диалог в физической культуре, М.: Школьная Пресса, 2002.

Авилова С.А., Калинина Т.В., Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Автор-составитель Волгоград: Учитель, 2008.

Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы, М.: ВАКО, 2009.

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Должиков И.И. Физкультура, Москва 2004.

Бутин И.М., Викулов А.Д, Развитие физических способностей детей М.: 2002 г.

Ковалько В.И.. В помощь школьному учителю, М.: 2005.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.

Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001

Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001

Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979

Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ.

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://summercamp.ru/>