

Содержание программы

1. Содержание
2. Пояснительная записка курса дополнительного образования
3. Тематическое планирование
4. Календарно-тематическое планирование.

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивная карусель» для 2-11 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);

Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;

Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2014 №2014 №1598, зарегистрированный Минюстом России 03.02.2015 года №35847, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 г, регистрационный № 35850.

Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

Рабочая программа по предмету/курсу «Физическая культура» разработана на основе Примерной программы и авторской программы В. И. Лях, А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – (М.: Просвещение, 2012 г).

УМК учителя: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В. И. Лях, А. А. Зданевич – (М.: Просвещение, 2012 г, 169 стр.).

УМК учащихся: «Мой друг – физкультура», учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы В. И. Лях, (М.: Просвещение, 2012 г, 189 стр.). Программа рассчитана на один год обучения и предполагает приобщение учащихся 2-11 классов к здоровому образу жизни через спортивные и подвижные игры, с проведением занятий 1 раза в неделю (36 ч в год),

Цель:

- привлечение широких масс школьников к здоровому образу жизни.

Задачи:

- прививать культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- привлекать обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях;
- развивать коммуникативные способности

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- воспитание физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- формирования здорового образа жизни, активной творческой жизнедеятельности;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,

Содержание учебного предмета 2-11 кл

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности ученика (на уровне учебных действий)
1.	Основы знаний. Понятие о физической культуре.	2	Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.	1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
2.	Общая физическая подготовка.	19	Строевые упражнения: построение и перестроения на месте; повороты	1) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий

			на месте и в движении; размыкания в строю; ходьба и бег в строю. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса; для развития мышц туловища; развития мышц и костно-связочного аппарата ног; на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии. Упражнения для развития физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкость. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Ходьба и медленный бег. Кросс 300 – 500 – 1000 м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. ОРУ	физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; 2) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; 3) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий,
--	--	--	---	---

				приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
3.	Подвижные игры.	13	Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности. Круговая лапта: выполнять стойки подающего, стойки игроков в поле, перемещения лицом, боком, спиной вперед, ловлю мяча одной и двумя руками, броски мяча на заданное расстояние, передачу мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачу мяча (низкая, средняя, высокая)	1) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; 2) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий,

				приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
4.	Контрольные испытания и тесты	2	Прыжок в длину. Подтягивание на перекладине. Челночный бег.	овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,
ИТОГО		36		

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов									
		2 класс	3 класс	4 клас с	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
3	Подвижные игры	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
4	Контрольные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

	и тесты										
	ИТОГО:	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количес во часов	Дата план (указывае тся номер недели)	Дата факт (указывается фактическая дата проведения)
Теоретическая подготовка (2 часа)				
1.	Основы знаний. Понятие о физической культуре. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой .Двигательный режим дня. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на пришкольной спортивной площадке, в спортивном зале, на территории парков «Березовая роща» и «Троицкий».	1		
2.	Строевые упражнения: построение и перестроения на месте. Ходьба, бег на короткие дистанции до 100м..Высокий старт.	1		
Общая физическая подготовка(19 часов)				
3	Упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.	1		
4	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1		
5	Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.	1		

6	ОРУ для развития мышц туловища. Кросс 300 – 500 – 1000 м.	1		
7	ОРУ на гимнастической скамейке. Круговая лапта:	1		
8	ОРУ с мячами. Круговая лапта:	1		
9	ОРУ для развития мышц туловища. Контрольные испытания и тесты	1		
10	Игры с бегом, с элементами сопротивления.	1		
11	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1		
12	Лично-командные игры с ориентированием на местности.	1		
13	Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.	1		
14	Упражнения для развития физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости.	1		
15	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1		
16	ОРУ на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии. Акробатические упражнения.	1		
17	ОРУ на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии. Акробатические упражнения.	1		
18	ОРУ развития мышц и костно-связочного аппарата ног; Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.	1		
19	Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.	1		
20	Игры с мячом, с прыжками, с метанием.	1		
21	Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. . Техника безопасности. Правила проведения соревнований.	1		
Подвижные игры(13 часов)				
22	Упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости.	1		
23	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1		
24	Упражнения для развития физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости.	1		
25	Игры с мячом, с прыжками, с метанием.	1		
26	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1		
27	Лично-командные игры с ориентированием на местности.	1		
28	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1		
29	ОРУ развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Прыжки в длину с места, с разбега.	1		
30	ОРУ развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Прыжки в высоту, многоскоки.	1		
31	ОРУ для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса; Метание мяча с места, в цель.	1		

32	ОРУ для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Метание мяча с места, на дальность.	1		
33	Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры.	1		
34	ОРУ для развития мышц туловища. Контрольные испытания и тесты	1		
Контрольные испытания и тесты (3 часа)				
35	Челночный бег (3x10м)	1		
36	Подтягивание. Прыжок в длину с места	1		