**Планируемые результаты освоения**

**программы «Спортивный марафон»**

**Универсальными компетенциями** учащихся по Спортивному марафону являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться 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.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по Спортивному марафону 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 Спортивному марафону 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 Спортивному марфону 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.

**Содержание предметного курса**

**5 класс (34 часа).**

**1). Основы теоретических знаний (5 часов).**

 Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

* Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
* Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
* Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
* Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
* Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
* Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

**2). Двигательные действия и навыки (29час).**

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц ;

 подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

**Элементы спортивных игр.**

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; " остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

**В результате освоения программного материала**

Учащиеся V класса должны:

|  |  |
| --- | --- |
|  **знать и иметь представление:** |  **уметь:** |
| - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;- о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; | **-** вести дневник самонаблюдения;- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях; |

**Формы контроля**

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Формой контроля являются контрольные упражнения.

**Для V класса**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения |  Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  Мальчики |  Девочки |
| Сгибание в упоре лежа (раз) | 34 | 30 | 16 | 19 | 18 | 9 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 181 | 170 | 150 | 171 | 168 | 141 |
| Поднимание туловища (за 30 с.) | 31 | 29 | 18 | 28 | 26 | 17 |
| Вис на перекладине (сек.) | 41 | 39 | 18 | 27 | 25 | 12 |
| Наклоны туловища вперед (см.) | 12 | 10 | 6 | 15 | 13 | 7 |
| Челночный бег 3х10м,с | 8.5 | 8.8 | 9.7 | 8.9 | 9.3 | 10.1 |
| Бег 30 м,с | 5.0 | 5.5 | 6.3 | 5.1 | 5.7 | 6.4 |
| Бег 60 м,с | 10.0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 1000 м,с | 4.17 | 5.04 | 6.10 | 4.57 | 5,51 | 7.07 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 6.30 | 7.00 | 7.40 | 7.00 | 7.30 | 8.10 |

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс (34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Основы теоретических знаний | **5** | **5** |  |
| 2. | Двигательные действия и навыки | 29 |  | 29 |
|  |  |  |  |  |
|  | Итого | 34 | 5 | 29 |

**Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование разделов,****блоков, тем** | Всего | Количество часов  | Характеристика деятельности обучающихся |
| Аудитор-ные  | Внеуади-торные |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях. | 1 | 1 |  | Закрепление правил техники безопасности. |
| 2 | Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП. | 1 | 1 |  | Оказание страховки и ПМП самими учащимися. |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | 1 | 1 |  | Изучение строения организма и его функций. |
| 4 | Закаливание организма | 1 | 1 |  | Различные упражнения на закаливание организма. |
| 5 | Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий. | 1 | 1 |  | Закрепление терминологии основных упражнений и действий. |
| 6 | Легкоатлетические упражнения. | 9 |  | 8 | Разнообразные легкоатлетические упражнения. |
| 7 | Подвижные игры и эстафеты. | 6 |  | 6 | Игры и эстафеты с инвентарём и без. |
| 8 | Гимнастика. | 8 |  | 7 | Разнообразные гимнастические упражнения. |
| 9 | Упражнения ЛФК. | 6 |  | 8 | Специальные упражнения ЛФК. |
| Итого: | 34 | 5 | 29 |  |