

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр дополнительного образования р.п. Вешкайма
Ульяновской области**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «4» апреля 2023 года

Феткуллова Г.Н.

28.12.2023 11:16

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДО р.п. Вешкайма
Феткуллова Г.Н.

(подпись)

Приказ № 25
от «4» апреля 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Павлов Максим Сергеевич

р.п. Вешкайма 2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего

профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

Локальные акты ОО:

- Устав МБУ ДО ЦДО р.п. Вешкайма;
- Положение о порядке проведения промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля успеваемости от 21.05.2018 № 7;
- Положение о порядке приёма, отчисления от 10.01.2020 № 8/1У;
- Правила внутреннего распорядка обучающихся от 10.01.2020 № 8/1У;
- Положение о порядке обработки персональных данных обучающихся в МБУ ДО ЦДО р.п. Вешкайма от 10.01.2020 № 8/1У;
- Положение о дистанционном обучении обучающихся внутреннего МБУ ДО ЦДО р.п. Вешкайма от 06.04.2020 № 36;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая Физическая подготовка» имеет ***физкультурно-спортивную направленность***. Уровень программы - базовый.

Актуальность программы

Программа разработана с учётом интересов обучающихся к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Актуальность программы обусловлена тем, что в современное время наблюдается цифровая и электронная зависимость. Область интересов детей и подростков сосредоточена на использование гаджетов. Двигательная активность подрастающего поколения снижается. Увеличивается количество хронических заболеваний. Данная программа призвана к тому, чтобы увеличить время двигательной активности. Тем самым организовывая профилактику хронических заболеваний.

Новизна программы

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.

Отличительные особенности данной программы

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
- объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;
- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод освоенных знаний в практические навыки и умения;
- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности,

интересов самих воспитанников, школьным методическим совет определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений

Адресат программы

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является возрастная категория обучающихся 12-17 лет. Прием осуществляется по желанию, без дополнительной подготовки.

Характеристика адресата программы

- Возрастной диапазон обучающихся – 12-17 лет.

Подросток уже способен управлять собственным поведением, может дать достаточно аргументированную оценку поведения других, особенно взрослых. У них углубляется интерес к окружающему, дифференцируются интересы, появляется потребность определиться в выборе профессии. Их больше интересуют причины явлений и поступков, чем их внешнее проявление, они начинают задумываться о смысле жизни. Они стремятся иметь собственное представление о природе и обществе, взаимоотношениях людей, о товарищах, свою точку зрения они способны отстаивать страстно и упорно, вступая в споры как со сверстниками, так и с взрослыми. Зачастую внешне это выглядит как неповиновение, а на самом деле подросток стремится любыми средствами защитить то, что им продумано и сформулировано с большим трудом, что составляет его личное достоинство.

У подростков начинают складываться в определенную систему взгляды, оценки. Они уже могут устанавливать связь между отдельными явлениями общественной жизни, поступками людей, их моральными качествами, подростки начинают мыслить более логично, пытаются обобщать получаемые ими сведения, но маленький жизненный опыт часто мешает им правильно разобраться в конкретных ситуациях, с которыми они сталкиваются. Отсюда несправедливость суждений, прямолинейность, а иногда и «критиканство». В связи с этим особое место занимает нравственное воспитание, всевозможные дела на морально этические темы,

обязательное внимание к каждому проявлению негативизма в поведении и взглядах детей. В своих коллективных делах старшие подростки способны к большой активности. Они готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу и упорное преодоление препятствия.

Принципы комплектования группы:

Обучающиеся в группе – от 12 до 17 лет. Состав группы постоянный. Количественный состав объединения составляет – 15 человек. В объединении формируются разновозрастные группы. Структура программы предусматривает комплексное обучение по основным направлениям образовательной программы.

Воспитанники объединения – это не только ребята из благополучных семей, но и те, которые находятся в группе риска. Главное здесь - активная жизненная позиция, ответственность и высокая цель - желание изменить этот мир к лучшему. Лишь такой широкий подход позволит формировать физически развитую личность.

Объём освоения программы: 144 часа в год, 4 часа в неделю.

Срок освоения программы: с 23.10.2023г. по 31.05.2024 г

Режим занятий.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа: 45 мин занятие и 15-минутный перерыв.

Форма обучения: очная. Данная форма обучения наиболее эффективна, так как обеспечивает непосредственное взаимодействие обучающихся с педагогом для более полного и содержательного освоения знаний и умений по данной программе.

Формы организации занятий

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);

- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки - соревнования);
- просмотр видеозаписей;
- домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

- Овладеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- Овладеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Научиться максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Развивающие:

- овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- овладеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, подвижных игр, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Воспитательные:

- научиться отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- научиться составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- научиться проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- - овладели навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- - овладели навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- - научились максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные:

- - овладели способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- - овладели широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, подвижных игр, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- - овладели способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные:

- - научились отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- - научились составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- - научились проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

1.4. Содержание программы Учебный план

	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	6	6	-	
1	Травматизм в спорте, причины.	2	2	-	тестирование
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	2	-	тестирование
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-	тестирование
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	68	2	66	
1	Строевые упражнения.	6	-	6	тренировочные занятия

2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	12	-	12	тренировочные занятия
3	Дыхательная гимнастика.	2	-	2	тренировочные занятия
4	Корректирующая гимнастика.	10	-	10	тренировочные занятия
5	Оздоровительная гимнастика.	16	1	15	тренировочные занятия
6	Оздоровительный бег.	12	-	12	тренировочные занятия
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	10	1	9	тренировочные занятия
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	62	3	59	
1	Основы видов спорта.	12	1	11	тренировочные занятия, тестирование
2	Подвижные игры.	18	-	18	участие в соревнованиях, контрольных играх
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	6	-	6	тренировочные занятия
4	Спортивные игры.	18	1	17	Тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх
5	Соревнования и конкурсы	6	-	6	участие в соревнованиях, контрольных играх
6	Двухсторонние игры	2	1	1	Тестирование, участие в соревнованиях,

					контрольных играх
IV	Контрольные испытания	8	-	8	выполнение контрольных нормативов
	Итого часов	144	11	133	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний.

1.1. Травматизм в спорте, причины.

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы).

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок.

Форма контроля: Тестирование.

1.2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Форма контроля: Тестирование.

1.3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Форма контроля: Тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Строевые упражнения.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Форма контроля: тренировочные занятия

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Форма контроля: тренировочные занятия

2.3. Дыхательная гимнастика.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Форма контроля: тренировочные занятия

2.4. Корректирующая гимнастика.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Форма контроля: тренировочные занятия

2.5. Оздоровительная гимнастика.

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Форма контроля: тренировочные занятия

2.6.Оздоровительный бег.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: тренировочные занятия

2.7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Форма контроля: тренировочные занятия

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1.Основы видов спорта

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Форма контроля: тренировочные занятия, тестирование.

3.2. Подвижные игры.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе

Форма контроля: участие в соревнованиях, контрольных играх.

3.3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: тренировочные занятия

3.4. Спортивные игры

Теория. Правила различных спортивных игр.

Практика. Спортивные игры.

Форма контроля: тренировочные занятия, участия в соревнованиях контрольных играх.

3.5. Соревнования и конкурсы

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Форма контроля: участие в соревнованиях, контрольных играх.

3.6. Двухсторонние игры.

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Форма контроля: участие в соревнованиях, контрольных играх, тестирование.

Раздел 4. Контрольные испытания.

Практика. Выполнение тестов. Челночный бег. Прыжок в длину. Сгибание рук в упоре лежа. Бег 30 м. Протягивание в висе лежа. Сгибание туловища лежа на спине, 30 с

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия (Т-теория, П-практика)	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Основы знаний								
1				Т	2	Травматизм в спорте, причины.	спортивный зал	Тестирование
2				Т	2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	спортивный зал	Тестирование
3				Т	2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	спортивный зал	Тестирование
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)								
4				П	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	Тренировочные занятия
5				П	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	Тренировочные занятия
6				П	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	Тренировочные занятия
7				П	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	спортивный зал	Тренировочные занятия
8				П	2	Общеразвивающие	спортивный	Тренировочные занятия

						упражнения (ОРУ)	зал	
9				П	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	спортивный зал	Тренировочные занятия
10				П	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	спортивный зал	Тренировочные занятия
11				П	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	спортивный зал	Тренировочные занятия
12				П	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	спортивный зал	Тренировочные занятия
13				П	2	Дыхательная гимнастика.	спортивный зал	Тренировочные занятия
14				П	2	Корректирующая гимнастика.	спортивный зал	Тренировочные занятия
15				П	2	Корректирующая гимнастика.	спортивный зал	Тренировочные занятия
16				П	2	Корректирующая гимнастика.	спортивный зал	Тренировочные занятия
17				П	2	Корректирующая гимнастика.	спортивный зал	Тренировочные занятия
18				П	2	Корректирующая гимнастика.	спортивный зал	Тренировочные занятия
19				Т/П	2	Оздоровительная гимнастика.	спортивный зал	Тренировочные занятия
20				П	2	Оздоровительная гимнастика.	спортивный зал	Тренировочные занятия
21				П	2	Оздоровительная гимнастика.	спортивный зал	Тренировочные занятия
22				П	2	Оздоровительная гимнастика.	спортивный зал	Тренировочные занятия
23				П	2	Оздоровительная гимнастика.	спортивный зал	Тренировочные занятия

24				П	2	Оздоровительная гимнастика.	спортивный зал	Тренировочные занятия
25				П	2	Оздоровительная гимнастика.	спортивный зал	Тренировочные занятия
26				П	2	Оздоровительная гимнастика.	спортивный зал	Тренировочные занятия
27				П	2	Оздоровительный бег.	спортивный зал	Тренировочные занятия
28				П	2	Оздоровительный бег.	спортивный зал	Тренировочные занятия
29				П	2	Оздоровительный бег.	спортивный зал	Тренировочные занятия
30				П	2	Оздоровительный бег.	спортивный зал	Тренировочные занятия
31				П	2	Оздоровительный бег.	спортивный зал	Тренировочные занятия
32				П	2	Оздоровительный бег.	спортивный зал	Тренировочные занятия
33				Т/П	2	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	спортивный зал	Тренировочные занятия
34				П	2	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	спортивный зал	Тренировочные занятия
35				П	2	Упражнения на развитие общей выносливости,	спортивный зал	Тренировочные занятия

						ловкости, силы и быстроты.		
36				П	2	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	спортивный зал	Тренировочные занятия
37				П	2	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	спортивный зал	Тренировочные занятия
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)								
38				Т/П	2	Основы видов спорта	спортивный зал	Тренировочные занятия, тестирование
39				П	2	Основы видов спорта	спортивный зал	Тренировочные занятия, тестирование
40				П	2	Основы видов спорта	спортивный зал	Тренировочные занятия, тестирование
41				П	2	Основы видов спорта	спортивный зал	Тренировочные занятия, тестирование
42				П	2	Основы видов спорта	спортивный зал	Тренировочные занятия, тестирование
43				П	2	Основы видов спорта	спортивный зал	Тренировочные занятия, тестирование
44				П	2	Подвижные игры	спортивный зал	Участие в соревнованиях, контрольных играх
45				П	2	Подвижные игры	спортивный	Участие в соревнованиях,

							зал	контрольных играх
46				П	2	Подвижные игры	спортивный зал	Участие в соревнованиях, контрольных играх
47				П	2	Подвижные игры	спортивный зал	Участие в соревнованиях, контрольных играх
48				П	2	Подвижные игры	спортивный зал	Участие в соревнованиях, контрольных играх
49				П	2	Подвижные игры	спортивный зал	Участие в соревнованиях, контрольных играх
50				П	2	Подвижные игры	спортивный зал	Участие в соревнованиях, контрольных играх
51				П	2	Подвижные игры	спортивный зал	Участие в соревнованиях, контрольных играх
52				П	2	Подвижные игры	спортивный зал	Участие в соревнованиях, контрольных играх
53				П	2	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость	спортивный зал	Тренировочные занятия
54				П	2	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость	спортивный зал	Тренировочные занятия
55				П	2	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость	спортивный зал	Тренировочные занятия
56				Т/П	2	Спортивные игры	спортивный зал	Тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх
57				П	2	Спортивные игры	спортивный зал	Тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх
58				П	2	Спортивные игры	спортивный	Тестирование, участие в

							зал	соревнованиях, контрольных играх
59				П	2	Спортивные игры	спортивный зал	Тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх
60				П	2	Спортивные игры	спортивный зал	Тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх
61				П	2	Спортивные игры	спортивный зал	Тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх
62				П	2	Спортивные игры	спортивный зал	Тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх
63				П	2	Спортивные игры	спортивный зал	Тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх
64				П	2	Спортивные игры	спортивный зал	Тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх
65				П	2	Соревнования и конкурсы	спортивный зал	Участие в соревнованиях, контрольных играх
66				П	2	Соревнования и конкурсы	спортивный зал	Участие в соревнованиях, контрольных играх
67				П	2	Соревнования и конкурсы	спортивный зал	Участие в соревнованиях, контрольных играх
68				Т/П	2	Двухсторонние игры	спортивный зал	Тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх
Раздел 4. Контрольные испытания								
69				П	2	Контрольные	спортивный	Выполнение контрольных

						испытания	зал	нормативов
70				П	2	Контрольные испытания	спортивный зал	Выполнение контрольных нормативов
71				П	2	Контрольные испытания	спортивный зал	Выполнение контрольных нормативов
72				П	2	Контрольные испытания	спортивный зал	Выполнение контрольных нормативов

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

Помещение: спортивный зал

Перечень оборудования:

№	Наименование
1	скакалки
2	обручи
3	кегли
4	мячи по видам спорта
5	баскетбольные кольца
6	футбольные ворота
7	Маты
8	перекладины
9	скамья спортивная
10	гимнастическая палочка

Информационное обеспечение:

<https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru>

<https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ>

https://yandex.ru/search/?text=офп+картинки&lr=195&clid=2270455&win=238&suggest_reqid=120661975140903833520457751056408

Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы «Общая физическая подготовка» возможна с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе

комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

Платформы для проведения видеоконференций:

- Zoom

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования

2.3. Формы контроля

Аттестация по данной программе осуществляется после ее полного прохождения и освоения. Используется две формы: теоретическая и практическая.

Форма	Форма отслеживания и фиксации	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
Теоретическая	Тесты	Сводная таблица по итогам тестирования
Практическая	Протоколы (первичный)	Сводный протокол результатов

2.4. Оценочные материалы

Теоретическая форма:

Тест на тему «Общая физическая подготовка»

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
 - А. на формирование правильной осанки;
 - Б. на гармоничное развитие человека;
 - В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие

2. Основными признаками физического развития являются
 - А. антропометрические показатели;
 - Б. социальные особенности человека;
 - В. особенности интенсивности работы

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?
 - А. сила;
 - Б. быстрота;
 - В. стройность;
 - Г. выносливость;
 - Д. ловкость;
 - Е. гибкость

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:
 - А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
 - Б. быстрота, ловкость, гибкость;
 - В. сила, быстрота, стройность

5. Выносливость—это
 - А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
 - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

6. Быстрота – это
 - А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
 - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

7. Гибкость - это

- А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- В. способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

- А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

- А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- В. освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

- А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
- Б. бег на короткие дистанции;
- В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

- А. ловкость;
- Б. быстроту;
- В. выносливость

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- А. прыжки со скакалкой;
- Б. подтягивание в висе;
- В. длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

- А. посредством спортивных и подвижных игр;
- Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
- В. посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от

- А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- Б. силы мышц;
- В. возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

- А. бокс;
- Б. керлинг
- В. тяжелая атлетика

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

- А. бокс;
- Б. гимнастика;
- В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

- А. спринтерский бег;
- Б. стайерский бег;
- В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

- А. общеразвивающими;
- Б. собственно-силовыми;
- В. скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- А. фехтование;
- Б. баскетбол;
- В. художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.

Ответы

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Отв	В	А	В	А	В	А	В	Б	Б	Б	В	Б	А	А	В	Б	А	В	В	В

Сводная таблица по итогам тестирования

№	ФИО ученика	Кол-во правильных ответов

Практическая форма:

Упражнения	Баллы	Возраст, лет											
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Челночный бег 3x10м, сек	5	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,3	8,2	8,0
	4	10,5	10,2	10,0	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,2	8,8	8,7	8,7
	3	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3	9,3
2. Прыжок в длину с места, см	5	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180
	4	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170
	3	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160
3. Сгибание рук в упоре лежа, кол-во	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4. Бег 30м, сек	5	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9	4,7	4,5	4,4
	4	6,3	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,3	5,3
	3	7,0	6,9	6,8	6,7	6,4	6,3	6,0	6,0	5,9	5,9	5,9	5,9
5. Подтягивание в висе лежа, кол-во	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
	4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
	3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
6. Сгибание туловища лежа на спине, 30сек	5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	4	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	3	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Первичный протокол:

ФИО ученика _____						
	Челночный бег	Прыжок в длину	Сгибание рук в упоре лежа	Бег 30 м.	Протягивание в висе лежа	Сгибание туловища лежа на спине, 30 с.
Попытка № 1						
Попытка № 2						
Кол – во баллов						
Результат (зачет, незачет)						

Сводный протокол результатов:

№	ФИО ученика	Результат (зачет, незачет)

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очное, возможно использование дистанционных образовательных технологий (последняя форма используется только в условиях ЧС или режима повышенной готовности).

Методы обучения:

Методы обучения	Методы воспитания
словесный, наглядный практический, игровой.	убеждение, поощрение, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Форма организации учебного занятия: комплексная (беседа, игра, мастер – класс, семинар, и т.д.).

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимодействия.

Алгоритм учебного занятия:

№ этапа	Наименование	Время	Краткое описание
1	Вводная часть	5-10 мин.	Задачи: организовать учащихся, объяснить задачи урока, подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений. Содержание: элементы строя, гимнастические перестроения, ходьба в сочетании с дополнительными движениями рук, ног, туловища, бег,

			прыжки, общеразвивающие и танцевальные упражнения, игры.
2	Основная часть	25-30 мин.	<p>Задачи: решение основных задач урока – изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности, смелости.</p> <p>Содержание: ОРУ без предметов и с предметами, танцевальные упражнения, ходьба, бег, метания, прыжки, лазанье и перелезание, висы, акробатические упражнения, равновесие, игры с большой подвижностью и др.</p> <p>В основную часть урока может быть включён любой материал из программы данного класса.</p>
3	Заключительная часть	3-5 мин.	<p>Задачи: обеспечит постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части урока, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги урока, дать задание на дом, организованно перейти к новым действиям (организованный уход из зала).</p>

			Содержание: построение, ходьба, ходьба с песней, ритмические и танцевальные упражнения, дыхательные упражнения, спокойные игры, заключительное слово учителя, задание на дом.
--	--	--	---

Дидактические материалы: методические рекомендации по упражнениям, листовки с правилами игр, наглядные схемы упражнений, словарик основных понятий.

2.6. Мероприятия воспитательной деятельности

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных учащихся.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков,

формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- Беседа,
- Акции;
- Спортивные мероприятия;
- Тренинги;
- Игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Что вы знаете друг о друге.
- Кто твой друг.
- Мы за ЗОЖ.
- Я выбираю спорт!
- Путь к успеху и др.

Мероприятия, направленные на профориентацию и профессиональное самоопределение обучающихся

Основательно вопросы выбора профессии интересуют подростка (12-17 лет), когда он задумывается о личностном смысле в профессиональном труде, выборе специальности, учебного заведения, в котором он будет её осваивать. Но база к профессиональному самоопределению должна закладываться на стадии конкретно наглядных представлений о мире профессий задолго до подросткового возраста. Современное понимание профориентационной работы заключается в ее нацеленности не на выбор конкретной профессии каждым учеником, а на формирование неких универсальных качеств у учащихся, позволяющих осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор, быть ответственными за свой выбор, быть профессионально мобильными.

Данная программа способствует оказанию профориентационной поддержки обучающимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности через:

- организацию фрагментов занятий по теме «Мир профессий»
- изучение профессиональных намерений и планов обучающихся,
- исследование готовности обучающихся к выбору профессии,
- изучение личностных особенностей и способностей обучающихся.

Примерная тематика мероприятий:

- Проект «Мир профессий»
- Беседа «Все работы хороши»
- Экскурсии на местные предприятия.
- Конкурс рисунков «Моя будущая профессия»
- Мини-конференция «Профессии моей семьи»
- Встречи с людьми разных профессий и др.

Профориентационная работа проводится с целью подготовки обучающихся к осознанному выбору профессии при согласовании их личных интересов и потребностей с изменениями, происходящими на рынке труда. Вышеперечисленные формы работы реализуются как один из этапов учебного занятия, так и во внеучебной деятельности в рамках каникулярной занятости.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. -312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.

4. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
5. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
6. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
7. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.
8. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
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 игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с

Для родителей

1. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
2. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие / Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. - 320с.
3. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
3. 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.