

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Старомаклаушинская средняя школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 7 от 10.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ

«Старомаклаушинская СШ».

А.Б. Зимин

Приказ № 70 от 18.04.2023г.



**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Уровень программы: базовый

Объединение: «Общая физическая подготовка»

Срок реализации: 1 год (140ч.)

Возраст обучающихся: 6,5 - 15 лет

Автор/разработчик:
педагог дополнительного образования
Канин Владимир Александрович

Содержание

1.Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка	3-6
1.2 Цель и задачи программы	6 – 7
1.3 Возрастные особенности	7 - 12
1.4 Планируемые результаты освоения программы	12 - 13
1.5 Содержание программы	13 - 22
2. Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1 . Календарный учебный график	22 – 30
2. 2. Условия реализации программы	31
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	31 - 33
2.4. Методические материалы	33 - 34
3. Воспитание	
3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.	34
3.2 Формы и методы воспитания	35
3.3. Условия воспитания, анализ результатов.	35
3.4 Календарный план воспитательной работы.	36 - 37
Список литературы	38

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно- спортивную направленность.

Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с нормативными документами, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

- 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);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- 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 МКОУ «Старомаклаушинская СШ» (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Уровень освоения программы: базовый

Направленность (профиль) программы – физкультурно - спортивная.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность общеразвивающей программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Главная социальная задача детей школьного возраста – **выбор профессии**. Выбор профессии и типа учебного заведения неизбежно дифференцирует жизненные пути обучающихся, со всеми вытекающими отсюда социально-психологическими последствиями. Таким образом, программа решает проблему - подготовить подрастающее поколение к жизни, творческой и будущей профессиональной деятельности в современном обществе.

Средства физической культуры и спорта имеют огромный потенциал для решения задач нравственного, гражданского, трудового воспитания подрастающего поколения, социализации личности. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах Программы.

В процессе реализации Программы обучающиеся участвуют в воспитательных мероприятиях школы, в соответствии с Рабочей программой воспитания школы.

Включение в программу тестирования ВФСК «ГТО» преследует решение

воспитательных задач, в том числе патриотических, направленных на формирование целеустремленной личности обучающегося, практикующей здоровый образ жизни.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке являются:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность 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 задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых 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 оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое 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.

Инновационность программы

Данная программа разработана для реализации в начальной и основной школе. Темы и разделы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 1-7-х классов, желающих заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

По данной программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (сироты, опекаемые, дети с отклонениями в

поведении), дети с особыми образовательными потребностями и дети-инвалиды при условии медицинского допуска.

Объём и срок реализации программы: Программа общей физической подготовки рассчитана 1 год: четыре академических часа в неделю продолжительностью 45 минут; общее количество часов 140.

Форма обучения - очная, с использованием электронных ресурсов и дистанционных технологий

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, беседы;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В дистанционные обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Skype, чаты в Viber, WhatsApp, ОК, ВК, Сферум.

С начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи в Viber, WhatsApp, ZOOM, Сферум

Особенности организации образовательного процесса Занятия проводятся в следующих формах:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические,

комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает

теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части:

ОФП и игры;

занятия оздоровительной направленности;

праздники;

эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)

1.2 Цели и задачи программы

Цель: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

В соответствии с целью формируются следующие задачи:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие и поддержка эмоционально-психологического состояния, творческих сил, физических и индивидуальных способностей обучающихся;
- создание условий для личной оценки готовности к дальнейшим занятиям физической культуры и спортом;
- повышение мотивации к развитию и формированию спортивных способностей;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- создание условий для формирования социально-личностных чувств (отношение к миру в соответствии с культурными традициями, нормами и правилами, принятыми в обществе);
- создание условий для формирования нравственных, волевых и коммуникативных качеств личности;
- создание условий для пробы сил в различных видах спорта;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки.

1.3 Возрастные особенности

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6– 7 до 11 лет (I – IV классы).

В данном возрасте происходит завершение анатомио-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

В возрасте 7–10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Таким образом, возрастной интервал 7 – 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7 – 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16 – 30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30 – 45. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6 – 7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности. Целесообразно использовать наклоны, прогибания, вращения, позотонические упражнения.

В возрасте 6–7 лет значительно увеличиваются по сравнению с детьми 4–5 лет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позволяющие выполнять продолжительное время аэробную работу умеренной интенсивности. Многими исследованиями показана возможность развития выносливости у 6–7-летних детей с помощью широкого включения в занятия физической культуры циклически повторяющихся комплексов физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде и других упражнений циклического характера. Стимулировать развитие выносливости необходимо, так как она тесно связана с работоспособностью ребенка и определяет его готовность к обучению в школе, в школе, способствует успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам.

Нагрузки умеренной интенсивности (40–60 % от максимальной), способствуют повышению функциональных возможностей организма, снижению заболеваемости. Объем равномерного бега для детей 6 лет может составлять 1000–1500 мин и более.

Повышается способность детей к выполнению мало интенсивной работы в течение сравнительно продолжительного времени. Особенно высока чувствительность к действию мало интенсивных упражнений, развивающих выносливость у детей в возрасте 11 лет. С 12 до 15 лет эффективность этих упражнений снижается, выносливость стабилизируется или даже незначительно снижается.

Младший школьный возраст – наиболее ответственный период в формировании двигательных координаций ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания.

Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата, обуславливают необходимость проявления осторожности при дозировании физических нагрузок младших школьников. Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий.

В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательных координаций – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста. К концу периода целесообразно ориентировать ребенка на занятия тем видом спорта или физической активности, который в наибольшей мере соответствует его способностям и интересам и может быть реализован в конкретных условиях жизни данного ребенка.

Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения приобретаются без специального инструктажа. Исследования особенностей обучения детей младшего школьного возраста показали, что они значительно быстрее осваивают основные элементы техники спортивного упражнения, чем подростки и юноши. При этом было установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере – путем «осознанного», продуманного освоения деталей техники. Этот феномен, по-видимому, объясняет тот факт, что обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде имеет больший успех, чем разучивание его по элементам. Именно поэтому дети почти самостоятельно, только понаблюдав, «как это делается», могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности.

Наиболее адекватным возрастным особенностям развития двигательного потенциала человека в этот период жизни будет тренировочный режим ребенка направленный на обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей.

В возрасте 7 – 10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации школьников для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования.

Средний школьный возраст (детский) охватывает детей с 10 до 13 лет (V - VII классы).

В рассматриваемый период происходят морфологические и функциональные изменения. Изучение возрастных особенностей становления двигательной функции, развитие физических качеств: быстроты, мышечной силы, выносливости, ловкости и гибкости – имеет большое значение. Под двигательной функцией мы понимаем совокупность физических качеств, двигательных навыков и умения детей и подростков. Двигательная функция относится к числу сложных физиологических явлений, обеспечивающих противодействие условиям внешней среды. Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. В зависимости от всей совокупности факторов и условий физического развития, оно может иметь различный характер, быть всесторонним и гармоничным, либо ограниченным и дисгармоничным. Зная, как использовать объективные закономерности этого процесса, можно так воздействовать на его динамику, чтобы придать ему черты, предпочтительные для личности и общества, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических качеств.

Говоря о физическом развитии детей 10-13 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц:

гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 10-13 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

К 13 годам увеличивается выработка целого ряда гормонов, основные из которых гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и взаимодополняющее действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В 10-13 лет начинается половое созревание. Формируется скелет, мышечный каркас.

«Юношеское сердце» или сердце подростка, характеризующее увеличение его размера, сердечным шумом. Изменения сердечно-сосудистой системы отличается у подростков – наблюдается при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках. Нередко наблюдается также повышение артериального давления, сердцебиение, учащение пульса, иногда одышка, головная боль в области лба. Могут отмечаться изменения со стороны желудочно-кишечного тракта, особенно легко возникают нарушения сокращения кишечника, и продвижения по нему пищи (ускорение или замедление).

Надо отметить, что в стремительно растущем организме развитие сердечно-сосудистой системы не всегда успевает за общими темпами развития, а увеличение массы сердца иногда отстает от увеличения массы всего тела. Вот почему иногда у рослых юношей и девушек появляются жалобы на слабость, легкую утомляемость, особенно при физических нагрузках. При появлении симптомов сердечной слабости, связанных с несоответствием роста и увеличением размера сердца, некоторые родители расценивают их как проявление болезни сердца, стараются перевести сына или дочь на максимально щадящий режим, ограждают от всякого рода физических нагрузок. Это большая ошибка. Единственным лекарством, способным привести в соответствие возможности системы кровообращения и возросшие потребности организма подростка, служат систематические физические упражнения, спорт, трудовая дисциплина.

При тренировке подростков-акселератов, даже если они достаточно способно и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу

они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой юные спортсмены справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогут ему успешно решить поставленные задачи. Учитывая индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка, тренер может правильно построить процесс подготовки, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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.

Предметные результаты:

Учащиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

1.4 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1		Вводный инструктаж, беседа
Легкая атлетика					
2	Ходьба и бег	2		2	Выполнение нормативов
3	Прыжки	4		4	Выполнение нормативов
4	Бросок малого мяча	3		3	Выполнение нормативов
5	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500	4		4	Выполнение нормативов

	метров. Развитие скоростных качеств.				
Спортивные игры: футбол					
6	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	2		2	Выполнение нормативов
7	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	2		2	Выполнение нормативов
8	Удары по катящему мячу, остановка мяча	2		2	Выполнение нормативов
9	Ведение мяча, отбор мяча	2		2	Выполнение нормативов
Спортивные игры: футбол					
10	Комбинации из основных элементов игры в футбол	2		2	Выполнение нормативов
11	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	2		2	Выполнение нормативов
12	Передача мяча в движении по диагонали. Двусторонняя игра.	2		2	Выполнение нормативов
13	Двусторонняя игра	2		2	Выполнение нормативов
Спортивные игры: баскетбол					
14	Техника передвижений остановок, поворотов	2		2	Выполнение нормативов
15	Освоение ловли, передачи и бросков мяча	2		2	Выполнение нормативов

16	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	2		2	Выполнение нормативов
17	Двусторонняя игра	4		4	Выполнение нормативов
Гимнастика					
18	Акробатика. Строевые упражнения	2		2	Выполнение нормативов
19	Акробатика. Строевые упражнения	2		2	Выполнение нормативов
20	Акробатика. Строевые упражнения	2		2	Выполнение нормативов
21	Акробатика. Строевые упражнения	2		2	Выполнение нормативов
22	Равновесие. Строевые упражнения	2		2	Выполнение нормативов
23	Равновесие. Строевые упражнения	2		2	Выполнение нормативов
24	Равновесие. Строевые упражнения	2		2	Выполнение нормативов
25	Равновесие. Строевые упражнения	2		2	Выполнение нормативов
26	Равновесие. Строевые упражнения	2		2	Выполнение нормативов
27	Опорный прыжок. Лазание	2		2	Выполнение нормативов
Спортивные игры: баскетбол					
28	Техника передвижений, остановок и поворотов	2		2	Выполнение нормативов
29	Освоение ловли и передачи мяча	2		2	Выполнение нормативов
30	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	2		2	Выполнение нормативов

31	Двусторонняя игра	4		4	Выполнение нормативов
Спортивные игры: баскетбол					
32	Двусторонняя игра	2		2	Выполнение нормативов
33	Двусторонняя игра	2		2	Выполнение нормативов
34	Двусторонняя игра	2		2	Выполнение нормативов
35	Двусторонняя игра	2		2	Выполнение нормативов
36	Двусторонняя игра	2		2	Выполнение нормативов
37	Двусторонняя игра	2		2	Выполнение нормативов
38	Двусторонняя игра	2		2	Выполнение нормативов
39	Двусторонняя игра	2		2	Выполнение нормативов
Спортивные игры: волейбол					
40	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	2		2	Выполнение нормативов
41	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	2		2	Выполнение нормативов
42	Изучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	2		2	Выполнение нормативов
43	Изучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача	2		2	Выполнение нормативов

	мяча над собой				
44	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	2		2	Выполнение нормативов
45	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	2		2	Выполнение нормативов
46	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	2		2	Выполнение нормативов
47	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	2		2	Выполнение нормативов
48	Освоение техники нижней передачи, 3-6 метров от сетки	2		2	Выполнение нормативов
49	Освоение техники нижней передачи, 3-6 метров от сетки	2		2	Выполнение нормативов
50	Комбинации из основных элементов игры в волейбол	2		2	Выполнение нормативов
51	Комбинации из основных элементов игры в волейбол	2		2	Выполнение нормативов
52	Подвижные игры с элементами волейбола	2		2	Выполнение нормативов
53	Подвижные игры с элементами волейбола	2		2	Выполнение нормативов
54	Двусторонняя игра в волейбол	2		2	Выполнение нормативов
55	Двусторонняя игра в	2		2	Выполнение

	волейбол				нормативов
Легкая атлетика					
56	Ходьба и бег	4		4	Выполнение нормативов
57	Прыжки	4		4	Выполнение нормативов
58	Бросок малого мяча	2		2	Выполнение нормативов
59 60	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств.	2		2	Выполнение нормативов
Спортивные игры: футбол					
61	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	2		2	Выполнение нормативов
62	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	2		2	Выполнение нормативов
63	Удары по катящему мячу, остановка мяча	2		2	Выполнение нормативов
64	Ведение мяча, отбор мяча	2		2	Выполнение нормативов
65	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	2		2	Выполнение нормативов
66	Комбинации из основных элементов игры в футбол	2		2	Выполнение нормативов

67	Передача мяча в движении по диагонали. Двусторонняя игра.	2		2	Выполнение нормативов
68	Двусторонняя игра	2		2	Выполнение нормативов
Итого:		140	1	139	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний. (1 час)

Тема № 1. Инструктаж по технике безопасности.

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

Практика.

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Ссылка на занятие: <https://www.youtube.com/watch?v=5hLWmDPXr6I>

Раздел 2. Легкая атлетика. (13 часов)

Тема №2 Ходьба и бег

Теория.

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

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Ссылка на занятие: <https://www.youtube.com/watch?v=7hc4ON0jCh4>

Тема №3 Прыжки.

Теория.

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений.

Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость. Прыжки. Подскоки. Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Ссылка на занятие: <https://www.youtube.com/watch?v=r4ObQQWMYE8>

Тема №4. Бросок малого мяча.

Теория.

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

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольный упражнений.

Ссылка на занятие: <https://www.youtube.com/watch?v=AyGwB-tSgUg>

Тема №5. Строевые упражнения.

Теория.

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

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольный упражнений.

Ссылка на занятие: https://www.youtube.com/watch?v=qxzIRo__oQ

Раздел3. Спортивные игры: футбол. (16 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящему мячу, остановка мяча. Ведение мяча, отбор мяча.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Ссылка на занятие: <https://www.youtube.com/watch?v=R1shnYIGn9g>

Раздел 4. Спортивные игры: баскетбол. (10 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием 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. Техника передвижений, остановок и поворотов. Освоение ловли и передачи мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Двусторонняя игра.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Ссылка на занятие: <https://www.youtube.com/watch?v=IWAwlqK4PWo> ,
<https://www.youtube.com/watch?v=gT9ivBzIxOk>

Раздел 5. Гимнастика. (20 часов)

Теория.

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 нарушений осанки. Акробатика. Равновесие. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Ссылка на занятие: <https://www.youtube.com/watch?v=PAgTU6t0crA>

Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол. (26 часов)

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. Техника передвижений, остановок и поворотов. Освоение ловли и передачи мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Двусторонняя игра.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

Ссылка на занятие: <https://www.youtube.com/watch?v=IWAwlqK4PWo>

Раздел 7. Спортивные игры: Волейбол. (32 часа)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Изучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Освоение техники нижней передачи, 3-6 метров от сетки. Комбинации из основных элементов игры в волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола. Двусторонняя игра в волейбол.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	01.09.2023	25.05.2024	36	140	2 раза в неделю по 2 академических часа

Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Инструктаж по технике безопасности	1	беседа	Опрос и обсуждение	05.09.2023		
2	Ходьба и бег	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	05.09.2023 07.09.2023		
3	Прыжки	4	практическое занятие	Выполнение нормативов	07.09.2023 12.09.2023 14.09.2023		
4	Бросок малого мяча	3	практическое занятие	Выполнение нормативов	14.09.2023 19.09.2022		
5	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств.	4	практическое занятие	Выполнение нормативов	21.09.2023 26.09.2023		

6	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	28.09.2023		
7	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	03.10.2023		
8	Удары по катящему мячу, остановка мяча	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	05.10.2023		
9	Ведение мяча, отбор мяча	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	10.10.2023		
10	Комбинации из основных элементов игры в футбол	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	12.10.2023		
11	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	17.10.2023		
12	Передача мяча в движении по диагонали. Двусторонняя игра.	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	19.10.2023		
13	Двусторонняя игра	4	практическое занятие	Выполнение нормативов	24.10.2023 26.10.2023		
14	Техника передвижений остановок,	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	31.10.2023		

	поворотов		занятие				
15	Освоение ловли, передачи и бросков мяча	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	02.11.2023		
16	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	07.11.2023		
17	Двусторонняя игра	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	09.11.2023		
18	Акробатика. Строевые упражнения	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	14.11.2023		
19	Акробатика. Строевые упражнения	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	16.11.2023		
20	Акробатика. Строевые упражнения	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	21.11.2023		
21	Акробатика. Строевые упражнения	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	23.11.2023		
22	Равновесие. Строевые упражнения	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	28.11.2023		
23	Равновесие. Строевые упражнения	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	30.11.2023		
24	Равновесие. Строевые упражнения	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	05.12.2023		

25	Равновесие. Строевые упражнения	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	07.12.2023		
26	Равновесие. Строевые упражнения	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	12.12.2023		
27	Опорный прыжок. Лазание	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	14.12.2023		
28	Техника передвижений, остановок и поворотов	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	19.12.2023		
29	Освоение ловли и передачи мяча	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	21.12.2023		
30	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	26.12.2023		
31	Двусторонняя игра	4	практическое занятие	Выполнение нормативов	28.12.2023 04.01.2024		
32	Двусторонняя игра	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	09.01.2024		
33	Двусторонняя игра	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	11.01.2024		
34	Двусторонняя игра	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	16.01.2024		
35	Двусторонняя игра	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	18.01.2024		

			тическое занятие				
36	Двусторонняя игра	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	23.01.2024		
37	Двусторонняя игра	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	25.01.2024		
38	Двусторонняя игра	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	30.01.2024		
39	Двусторонняя игра	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	01.02.2024		
40	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	06.02.2024		
41	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	08.02.2024		
42	Изучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	13.02.2024		
43	Изучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками,	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	15.02.2024		

	передача мяча над собой						
44	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	20.02.2024		
45	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	22.02.2024		
46	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	27.02.2024		
47	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	29.02.2024		
48	Освоение техники нижней передачи, 3-6 метров от сетки	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	05.03.2024		
49	Освоение техники нижней передачи, 3-6 метров от сетки	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	07.03.2024		
50	Комбинации из основных элементов игры в волейбол	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	12.03.2024		
51	Комбинации из основных	2	прак	Выполнение нормативов	14.03.2024		

	элементов игры в волейбол		тическое занятие				
52	Подвижные игры с элементами волейбола	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	19.03.2024		
53	Подвижные игры с элементами волейбола	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	21.03.2024		
54	Двусторонняя игра в волейбол	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	26.03.2024		
55	Двусторонняя игра в волейбол	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	28.03.2024		
56	Ходьба и бег	4	практическое занятие	Выполнение нормативов	02.04.2024 04.04.2024		
57	Прыжки	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	09.04.2024		
58	Бросок малого мяча	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	11.04.2024		
59	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств.	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	16.04.2024		
60	Стойки и перемещения	2	практическое	Выполнение нормативов	18.04.2024		

	футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону		е занятие				
61	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	23.04.2024		
62	Удары по катящему мячу, остановка мяча	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	25.04.2024		
63	Ведение мяча, отбор мяча	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	30.04.2024		
64	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	07.05.2024		
65	Комбинации из основных элементов игры в футбол	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	14.05.2024		
66	Передача мяча в движении по диагонали. Двусторонняя игра.	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	16.05.2024		
67	Двусторонняя игра	2	практическое занятие	Выполнение нормативов	21.05.2024		
68	Резерв	5	практическое занятие		23.05.2024 28.05.2024 30.05.2024		

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение деятельности

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты

Информационное обеспечение.

При подготовке занятий педагог широко использует интернет ресурсы, фото- и видеоматериалы.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, Zoom, Skype, чаты в Viber, WhatsApp, ВК и другие.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы «Общая физическая подготовка» осуществляет педагог дополнительного образования Канин В.А., со средне - специальным образованием, с 30 летним стажем в данной направленности.

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, промежуточный и итоговый контроль учащихся. Вводный контроль: определение исходного уровня знаний и умений учащихся. Вводной контроль осуществляется в начале обучения. Промежуточный контроль: осуществляется в конце первого полугодия и направлен на определение уровня усвоения изучаемого материала. Итоговый контроль: осуществляется в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических ЗУН, сформированности личностных качеств. Кроме того, учебно-тематический план содержит в себе вводное и итоговое занятие. Вводное занятие включает в себя начальную диагностику и введение в программу, итоговое занятие — итоговую диагностику. По уровню освоения программного материала результаты достижений условно подразделяются на высокий, средний и низкий. Уровень усвоения программы оценивается как высокий, если обучаемые полностью овладели знаниями, правильно их используют на

практике (сумма баллов по каждой диагностической карте равной 40). Уровень усвоения программы оценивается как средний, если обучаемые овладели не всей полнотой теоретических знаний и практических умений (сумма баллов по каждой диагностической карте от 20 до 35). Уровень усвоения программы оценивается как низкий, если учащиеся овладели лишь частью теоретических знаний и практических навыков (сумма баллов по каждой диагностической карте ниже 20). Для каждого учащегося важно продемонстрировать свои достижения, получить одобрение и справедливую оценку своих стараний от педагога, родителей и сверстников. Помимо диагностики, подведение итогов происходит на заключительном открытом занятии. Критериями освоения программы служат знания, умения и навыки учащихся, позволяющие им участвовать в массовых мероприятиях данной направленности

Оценочные материалы

В конце первого полугодия проводится аттестация учащихся, а по завершении курса обучения по программе, проходит итоговая аттестация с использованием диагностических методик.

№ п/п	Возраст Наименовани	1 год		2 год		3 год		4 год	
		М.	д.	М.	д.	М.	д.	М.	д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5- 2.1	2.6- 2.2	2.3- 2.0	2.5- 2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5- 8.5	10.7- 8.7	9.2- 7.9	9.8- 7.3	8.4- 7.6	8.9- 7.7	8.0- 7.4	8.7- 7.8
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5- 13.5	15.8- 14.7	13.2- 12.2	14.5- 13.2	12.0- 11.2	13.2- 12.2	11.2- 9.9	12.0- 10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70- 100	65-95	85- 105	80- 100	100- 125	95- 120
5.	Прыжки через			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за	117- 185	100- 178	187- 270	138- 221	221- 303	156- 256	242- 360	193- 331
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5- 5.5	2.4- 5.2	3.9- 7.5	3.5- 5.9	4.4- 9.8	3.3- 8.3	6.0- 13.9	5.5- 11.8
		2.0- 4.8	1.8- 3.7	1.8- 3.7	2.5- 4.5	3.2- 5.9	3.0- 5.7	5.0- 10.8	4.6- 8.0
8.	Подбрасывание и ловля	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывани е мяча в паре разными способами Р,М.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0- 4.0	3.0- 4.0	3.0- 5.0	3.0- 5.0
11.	Статическое равновесие	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60

12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость	300-450	200-350	600-750	450-750	680-1500	650-1200	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах на	1000-1500	700-1200	1500-2000	1200-1500	200-2500	500-2000	2000-3000	2000-2500

2.4 Методические материалы

Сбор, подготовка методического, психолого-педагогического материала:

-Тесты;

-сценарии;

-конспекты занятий;

-индивидуальный подбор упражнений в соответствии с физическими возможностями учащихся;

-использование различных средств для заинтересованности и активной деятельности в работе объединения (поощрительные медали, грамоты, отличительные знаки и т.д.).

Алгоритм построения учебного занятия.

Каждое занятие по программе содержит вводную часть, основную и заключительные части. Вводная часть: Построение, приветствие, сообщение темы занятия. Основная часть: Основная часть включает в себя теорию и практику.

Теория предполагает изучение: ТБ на занятиях ОФП

- Гигиену спортсмена, его питание и распорядок дня
- Практика закрепляет изученный теоретический материал.

Основное место на занятиях отводится практической работе. Технологии, формы и методы обучения. В образовательном процессе используются технологии: информационно коммуникативного обучения, проблемного обучения, разно уровневого обучения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, игровые технологии, обучение в сотрудничестве, технология портфолио, здоровье сберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей. Программа предполагает использование различных форм занятий (занятие - игра и др.) и методов обучения (словесный, наглядный, беседа с элементами показа упражнений, практический: групповой, поточный, индивидуальный, дифференцированный, игровой).

3. Воспитание

3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, аэробике, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; – безопасного поведения;
- культура самоконтроля своего физического состояния;
- стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- уважение к старшим, наставникам;
- дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность;
- сознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

3.2 Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях, в подготовке и проведении спортивных праздников и соревнований, в том числе с участием родителей (законных представителей), участие в деятельности Школьного спортивного клуба «СССР»

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3 Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива МКОУ «Старомаклаушинская СШ» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.4 Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название события, мероприятие	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Спортивный праздник «Если хочешь быть здоров – спортом занимайся»	сентябрь	Спортивный праздник на уровне школы	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
2.	Спортивные соревнования «Осенний кросс»	сентябрь	Отборочные соревнования на уровне школы, районные соревнования	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
3.	Спортивные соревнования ко Дню отца «Папа, мама, я – спортивная семья»	октябрь	Соревнования на уровне школы	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
4.	Президентские спортивные соревнования	октябрь	Соревнования на уровне района	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
5.	Спортивный праздник «в здоровом теле – здоровый дух»	ноябрь	Спортивный праздник на уровне школы	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
6.	Спортивный праздник «Весёлый каток»	декабрь	Спортивный праздник на уровне школы	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте

7.	Игровая программа на свежем воздухе «Кто спасёт Бабу Ягу?»	январь	Игровая программа на уровне школы	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
8.	Военно – спортивная игра «Зарница»	февраль	Военно – спортивная игра на уровне школы	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
9.	Хоккейный турнир	март	Межпоселенческие соревнования	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
10.	Спортивный праздник «День здоровья»	апрель	Спортивный праздник на уровне школы	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
11.	Соревнования «День бегуна»	май	Соревнования на уровне школы	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
12.	Легкоатлетическая эстафета ко Дню Победы.	май	Соревнования на уровне района	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
13.	Участие в районных и областных соревнованиях и конкурсах	По графику	Соревнования на уровне района и области	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте

Список литературы

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.

5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.