

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 41»
Ленинского района г. Саратова

Принята на заседании
методического совета
от «29» августа 2022г.
МОУ «СОШ № 41»
Ленинского района г. Саратова
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ № 41»
Ленинского района г. Саратова
_____/ Е.А. Гнатенко/
«29» _____ 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
объединения «Общая физическая подготовка»
возраст учащихся 8–15 лет
срок реализации программы – 1 год

Автор – составитель:
Турганбаев Айдар Тагаберенович,
педагог дополнительного образования

Саратов, 2022

«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

При разработке дополнительной общеразвивающей программы **«Общая физическая подготовка»** учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (последняя редакция);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
4. Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (VI раздел);
7. Приказ министерства образования области от 08.02.2022 №141 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей Саратовской области на 2022-2030 годы»;
8. Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
9. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
10. Приказ об утверждении плана основных мероприятий на 2021-2027 годы, проводимых в муниципальном образовании «Город Саратов» в рамках Десятилетия детства от 10.06.2021 №349
11. Приказ об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей Саратовской области на 2022-2030 годы от 08.02.2022. № 141.

12. Устав МОУ «СОШ № 41 Ленинского района города Саратова.

Направленность программы – физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

Уровень освоения программы – ознакомительный уровень.

Актуальность программы.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать лучшего.

Насыщенность и сложность школьных будней учащихся, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности детей. Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

Для современных школьников регулярные занятия физической культурой и спортом очень *актуальны*, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Педагогическая целесообразность дополнительной 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.

Отличительную особенность программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в

ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Адресат программы: программа ориентирована на детей в возрасте 8-15 лет.

Возрастные особенности учащихся. Младший школьный возраст (8-11 лет) - это период становления двигательной базы ребенка, формирования его основных двигательных качеств, формирования осознанной потребности к занятиям физическими упражнениями.

Подростковый возраст (11-15 лет) – переломный период в развитии двигательной функции ребенка. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств, развиваются координационные и кондиционные способности.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможность в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Средства физического воспитания в подростковом возрасте – основные циклические упражнения, упражнения в прыжках, лазании, преодоление препятствий, основы техники спортивных игр.

Срок освоения, объем программы и режим занятий.

Программа рассчитана на год обучения, объём 144 часа

Наполняемость группы: 12–15 человек.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут (4 часа в неделю). Программа разработана для обучения в очной форме.

Цель программы – развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

На занятиях решаются следующие задачи:

Обучающие:

-познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

-обучить комплексу физических упражнений оздоровительной направленности;

Развивающие

-развивать и совершенствовать физические качества;

-развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);

-содействовать развитию познавательных интересов;

Воспитательные

- воспитывать дисциплинированность и основы культуры здорового образа жизни

Планируемые результаты обучающихся:

Предметные результаты

К концу обучения учащийся должен иметь представление:

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- об основах техники в гимнастике, легкой атлетике, настольном теннисе, лыжной подготовке, тактике и правилах в подвижных играх;
- о значении физических упражнений для организма;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма, технику безопасности на занятиях.

Уметь:

- использовать инвентарь и различные предметы для занятий;
- выполнять простейшие общеразвивающие, легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, подвижных играх, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Метапредметные результаты:

- демонстрирует физические качества: силу, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества.
- готов к самостоятельным занятиям физкультурой;
- проявляет интерес к занятиям физическими упражнениями.

Личностные результаты:

- понимает значение здорового образа жизни для укрепления и сохранения здоровья

**Содержание программы
Учебный план**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	3	3	-	
1	Травматизм в спорте, причины.	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	беседа
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	беседа тестирование
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	62	2	60	
1	Строевые упражнения.	5	-	5	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	17	-	17	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	3	-	3	выполнение упражнений
4	Оздоровительная гимнастика.	15	1	14	выполнение упражнений тестирование
5	Оздоровительный бег.	12	-	12	выполнение упражнений
6	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	10	1	9	зачёт тестирование
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	75	5	70	
1	Основы видов спорта.	16	2	14	беседа, тестирование
2	Подвижные игры.	25	-	25	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	6	-	6	выполнение упражнений

4	Спортивные игры.	15	2	13	опрос соревнования
5	Соревнования и конкурсы	7	-	7	спортивные праздники
6	Двухсторонние игры	6	1	5	опрос учебные игры
IV	Контрольные испытания	4	-	4	выполнение контрольных упражнений, тестирование
V	Итого часов	144	10	134	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний. (3 часа)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (1 час)

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

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 час)

Практика.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.

Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Врачебный контроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Практика.

Правила проведения соревнований. Спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Ознакомление с оборудованием и инвентарем для занятий различными видами спорта

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (62 часов)

1. Строевые упражнения. (5 часов)

Практика.

Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям. Сигналы управления строем. Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя. Выход из строя и поход к педагогу, возврат в строй.

2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (17 часов)

Практика

- Общеразвивающие упражнения без предметов (6 часов);
- Общеразвивающие упражнения с партнёром (6 часов);
- Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах (5 часов).

3.Дыхательная гимнастика. (3 часа)

Практика

Комплексы дыхательной гимнастики. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжке. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

4.Оздоровительная гимнастика. (15 часов)

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

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

5.Оздоровительный бег (12 часов)

Практические занятия. Бег.

6. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты (10 часов)

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

Практические занятия. 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.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (75 часов)

1.Основы видов спорта (16 часов)

Теория (2 часа)

- 1.Волейбол.
- 2.Баскетбол.
- 3.Футбол.
- 4.Легкая атлетика.

Практика (14 часов)

Учебные игры. Тактические действия в игре.

2. Подвижные игры. (25 часов)

Практика (25 часов)

- 1.Игры в спортивном зале.
- 2.Игры на свежем воздухе.

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (6 часа)

Практика (6 часов)

1. Упражнения на ловкость.
2. Упражнения на координацию движений.
3. Упражнения на гибкость.
4. Упражнения на быстроту.
5. Упражнения на выносливость.

4. Спортивные игры (17 часов)

Теория (2 часа)

Правила различных спортивных игр

Практика (15 часов)

Спортивные игры

5. Соревнования и конкурсы (7 часов)

Практика (7 часов)

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.
4. Соревнования «Веселые старты».
5. Соревнования-поединки.

Раздел 4. Двухсторонние игры. (6 часов)

Теория. Правила двусторонних игр. Баскетбол. Волейбол. Футбол.

Практические занятия. 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.

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.

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.

Раздел 5. Контрольные испытания. (4 часа)

Практика

1. Лёгкая атлетика (Бег на короткие и длинные дистанции).
2. Лёгкая атлетика (Прыжки в длину, с места толчком двумя ногами).
3. Гимнастика (комбинация акробатических упражнений).

4. Спортивные игры (баскетбол: броски, волейбол: передача мяча над собой).

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, демонстрация);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы аттестации планируемых результатов программы и их периодичность.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом (беседа, тестирование, зачет, учебные игры, опрос, соревнования, спортивные праздники) как составной частью программы.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, 2000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, сгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища, метание мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Тестирование по выполнению нормативов должно проводиться в процессе тренировки на заключительном занятии раздела.

1. Анкетирование – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся.

3. Текущий контроль – тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

Итоговый контроль

- Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.
- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончанию курса обучения (включает в себя ряд тестов по оценке физической подготовленности школьников).
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончанию курса обучения (включает в себя оценку объема техники движения обучающегося).

Пример: Мониторинг результатов технической подготовленности ученика в игре Баскетбол.

Тест выполняется после предварительной разминки.

1. **Техническое выполнение:** Тест – передвижения предназначен для определения уровня скоростных качеств ученика в игре Баскетбол.
2. **Методика выполнения:** Ученик находится за лицевой линией. По сигналу учителя, обучающийся перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От последней фишки выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии. Фиксируется общее время в секундах.
3. **Результаты теста:** Полученное время при тестировании оценивается по таблице результатов.
 Низкий уровень – 16 - 17 с.
 Средний уровень – 14 – 15 с.
 Высокий уровень – 12 - 13 с.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Методическое обеспечение

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Методическое обеспечение программы

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

информационно-коммуникативного обучения;

дифференцированного обучения;

игровые технологии (общие и расширенные формы);

обучение в сотрудничестве;

здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

Педагогические методы

- **Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

- **Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы физической подготовки

- **Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

- Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

- В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов: *непрерывных и интервальных.*

- **Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для

повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

- Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

- В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

- **Интервальные методы тренировки** (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

- **Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

- Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения, занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

- **Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы.

-спортивная форма и обувь на каждого ученика

-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

-физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка.

Санитарно-гигиеническая требования

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Форма аттестации/ контроля	Дата	
				план	факт
Раздел I. Основы знаний (3 часа)					
1	Травматизма в спорте, причины	1	беседа инструктаж	1.09	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	беседа	3.09.	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	беседа тестирование	4.09	
Раздел II. Общая физическая подготовка (ОФП) (62 часов)					
4-8	Строевые упражнения	5	выполнение упражнений	7.09 8.09 10.09 11.09 14.09.	
9-14	Общеразвивающие упражнения без предметов	6	выполнение упражнений	15.09. 17.09. 18.09. 21.09. 22.09. 24.09.	
15-20	Общеразвивающие упражнения с партнёром	6	выполнение упражнений	25.09. 28.09. 29.09.	

				01.10. 02.10. 05.10.	
21-25	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	5	выполнение упражнений	06.10. 08.10. 09.10. 12.10. 13.10.	
26-29	Дыхательная гимнастика	3	выполнение упражнений	15.10. 16.10. 19.10.	
30 - .44	Оздоровительная гимнастика	15	выполнение упражнений тестирование	20.10. 22-23.10. 26-27.10. 29-30.10. 02-03.11. 05-06.11. 09-10.11. 12-13.11.	
45 - 47	Прыжки в длину с разбега	3	выполнение упражнений	16.11. 17.11. 19.11.	
48 - 50	Прыжки в высоту с разбега	3	выполнение упражнений	20.11. 23.11. 24.11.	
51- 53	Метание гранаты в цель на дальность	3	выполнение упражнений	26.11. 27.11. 30.11.	
54	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1	зачёт тестирование	01.12.	
Раздел III. Специальная физическая подготовка (СФП)					
55	Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	1	беседа, выполнение упражнений	03.12.	

56	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	1	выполнение упражнений	04.12.	
57-58	Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика	2	беседа, тестирование	07.12. 08.12.	
59	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	1	беседа, выполнение упражнений	10.12.	
60	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	1	выполнение упражнений	11.12.	
61	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча	1	выполнение упражнений	14.12.	
62	Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях	1	выполнение упражнений	15.12.	
63	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	1	беседа, выполнение упражнений	17.12.	
64	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	1	беседа, тестирование	18.12.	
65	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика	1	беседа, тестирование	21.12.	
66	Групповые и командные действия. Соревнования по футболу	1	выполнение упражнений, соревнования	22.12.	
67	Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3	1	выполнение упражнений	24.12.	

	различных приёмов игры по заданным квадратам				
68	Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры	1	выполнение упражнений	25.12.	
69-70	Контрольные соревнования по настольному теннису.	2	выполнение контрольных упражнений, тестирование	11.01. 12.01.	
71-105	Подвижные игры	25	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники	14-15.01. 18-19.01. 21-22.01. 25-26.01. 28-29.01. 01-02.02. 04-05.02. 08-09.02. 11-12.02. 15-16.02. 18-19.02. 22-23.02. 25.02.	
106	Упражнения на ловкость	1	выполнение упражнений	26.02.	
107 - 108	Упражнения на координацию движений	2	выполнение упражнений	01.03. 02.03.	
109	Упражнения на гибкость	1	выполнение упражнений	04.03.	
110	Упражнения на быстроту	1	выполнение упражнений	05.03.	
111	Упражнения на выносливость	1	выполнение упражнений	08.03.	
112 - 126	Спортивные игры	15	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники	09.03. 11-12.03. 15-16.03. 18-19.03. 22-23.03. 25-26.03. 29-30.03. 01.-02.04.	
127	Соревнования по ОФП	1	выполнение контрольных упражнений, эстафеты	05.04.	

128	Соревнования по СФП	1	выполнение контрольных упражнений, эстафеты	06.04.	
129-130	Соревнования - эстафеты	2	выполнение контрольных упражнений, эстафеты	08.04. 09.04.	
131-132	Соревнования «Веселые старты»	2	выполнение контрольных упражнений, эстафеты	12.04. 13.04.	
133	Соревнования-поединки	1	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники	15.04.	
134 – 140	Двухсторонние игры	6	опрос, учебные игры	16.04. 19-20.04. 22-23.04. 26.04.	
141 – 144	Контрольные испытания	4	выполнение контрольных упражнений, тестирование	27.04. 29.04. 04.05. 06.05.	
Итого: 144 часа					

Оценочные материалы

Специфика деятельности дополнительного образования предполагает творческий подход к выбору форм аттестации знаний, умений и навыков обучающихся. Важно, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале, необходимо включать и действенно-практический опыт обучающихся.

Освоение дополнительной общеобразовательной программы сопровождается текущим контролем и итоговой аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – это систематическая проверка достижений обучающихся, проводимая педагогом дополнительного образования. Формы текущего контроля: беседа (опрос); построение комплекса утренней зарядки, комплексов упражнений на коррекцию физического развития, осуществление простейших наблюдений за своим самочувствием в процессе занятий.

В ходе итоговой аттестации осуществляется оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по завершении всего образовательного курса в целом.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок. Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений: челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, поднимание и опускание туловища (пресс) за 30сек, упражнение на гибкость, шестиминутный бег.

Примеры тестовых заданий:

1. Тест для оценки быстроты (скоростных способностей обучающихся)
Бег на 30 м с высокого старта.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, беговые дорожки длиной 30 м.

Процедура тестирования. По команде «На старт» ученик становится в положение высокого старта у стартовой черты. Затем следует команда «Марш». обучающийся должен бежать 30 м с предельно высокой скоростью. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении учеником финишной линии.

Результат - время бега на 30 м (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды.

2. Тест для оценки ловкости (координационных способностей обучающихся)
Челночный бег 3 х 10 м.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки, ограниченные двумя параллельными чертами, 2 набивных мяча

Процедура тестирования. Ученик по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», обучающийся с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении учеником финишной черты.

Результат - время челночного бега 3 х 10 м с точностью до десятой доли секунды.

Список рекомендованной литературы для детей

1. Ветренко, А.А. Лёгкая атлетика в учебном процессе на уроках физической культуры в школе//Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2018. - № 23. – С.183
2. Ветренко, А.А., Шабанов, А.В. Особенности специальной физической подготовки в школе – 2016. - № 26. – С. 105-108
3. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2016.
4. Максикова, Т.М. Зачем нужно соблюдать режим дня? – 2011. - № 1-2. С. 75-76
5. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2018.
6. Муллер, А.Б., Дядичкина, Н.С., Богащенко, Ю.А. Физическая культура в школе и дома. – М.: Юрайт, 2016. – 132 с.
7. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2019.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2016. 320 с.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 50-51.
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2019. 256 с.
4. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2016. 104 с.
5. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2016. 32с.
6. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2019. 48 с.
7. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2017. 144 с.
8. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2018. 328с.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

6. Листова, О. Спортивные игры на уроках физкультуры / О. Листова. - М.: СпортАкадемПресс, 2018. - 851 с.
7. Максачук, Е. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Максачук Екатерина Павловна. - М.: Спутник+, 2016. - 495 с.
8. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
9. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в образовательном учреждении. М.: Лань, 2019. 104 с.
10. Юрлов С.А. Спортивные игры для школьников. Современное право. 2016. N 2. С. 60 — 63.
11. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.