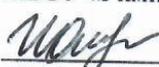


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №11 ИМЕНИ БОРИСА ИВАНОВИЧА КОЛЕСНИКОВА»

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
воспитания и творчества
Протокол № 4 «29» мая 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МБОУ «Гимназия №11»
 Овчаренко И.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Гимназия №11»
Н.М. Шпетная
Приказ № 01-05-215
от «30» мая 2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 0b9d43e465e3b6e44550feddb5032f18
Владелец Шпетная Анна Михайловна
Действителен с 06.03.2024 до 01.05.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 6-15 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Карпенко Алена Дмитриевна,
педагог дополнительного
образования

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

1.1 Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом условий и индивидуальных особенностей обучающихся.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И до., вступ. В силу с 28.02.2023).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.
5. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
7. Календарный учебный график МБОУ «Гимназии №11» на 2024-2025 учебный год.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы - базовый.

Основой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость. Программа формирует у обучающихся интерес и мотивацию к выбранному виду деятельности. А занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой

Актуальность программы заключается в том, что по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный

образ жизни. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Содержание программы способствует развитию потребности у учащихся в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа направлена на развитие и укрепление психического и физического здоровья.

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

Адресат программы. Программа ориентирована на детей младшего и среднего, старшего школьного возраста 7-15 лет.

Количество детей в группе 15 человек.

Количество групп – 3.

Срок реализации - данная программа рассчитана на 1 год.

Объем программы: 216 часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа в каждой группе.

Продолжительность одного занятия – 120 минут, перерыв 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель и задачи проведения: здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план 1 группа

№п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В Процессе занятия			Беседа, опрос
2	Легкая атлетика	2	30	32	Практическая работа
3	Подвижные и спортивные игры	2	22	24	Практическая работа
4	Гимнастика с основами акробатики	2	14	16	Практическая работа
	Всего	6	66	72	

1.3.2. Содержание учебного плана

Знания о физической культуре

Физическая культура в школе — общеобразовательный предмет, и наравне с другими дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на уроках уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, с теорией. Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

Основы легкой атлетики

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Выполнение двигательных действий:

Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности

осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

Подвижные игры:

Игра "Хвостики". Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

Игра «Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

Игра «Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

Игра «Воробьи, вороны» Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Игра «Вышибалы» на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.

Основы гимнастики с элементами акробатики

Упражнения общей физической подготовки:

Строевые упражнения:

- общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).
- упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).
- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
- упражнения для развития силы мышц рук

- упражнения для развития мышц брюшного пресса
- упражнения для развития мышц спины
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
- упражнения для развития выносливости
- упражнения на гибкость и подвижности в суставах
- упражнения для развития координации

Прыжки на скакалке.

Прыжки в длину с места.

Подтягивания на верхней и нижней перекладине.

Отжимание в упоре лежа.

Комплекс акробатической комбинации.

1.3.3 Учебный план 2 группа

№п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе занятия			Практическая работа
2	Легкая атлетика	2	30	32	Практическая работа
3	Подвижные и спортивные игры	2	22	24	Практическая работа
4	Гимнастика с основами акробатики	2	14	16	Практическая работа
	Всего	6	66	72	

1.4.2 Содержание учебного плана

Знания о физической культуре

Физическая культура в школе — общеобразовательный предмет, и наравне с другими дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на уроках уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, с теорией. Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

Основы легкой атлетики

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу,

быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Выполнение двигательных действий:

Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

Основы гимнастики с элементами акробатики

Упражнения общей физической подготовки:

Строевые упражнения:

- общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).

- упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).

- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
- упражнения для развития силы мышц рук
- упражнения для развития мышц брюшного пресса
- упражнения для развития мышц спины
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
- упражнения для развития выносливости
- упражнения на гибкость и подвижности в суставах
- упражнения для развития координации

Прыжки на скакалке.

Прыжки в длину с места.

Подтягивания на верхней и нижней перекладине.

Отжимание в упоре лежа.

Комплекс акробатической комбинации.

1.5.1 Учебный план 3 группа

№п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знания о физической культуре Способы двигательной деятельности	1	1	-	Практическая работа
2.	Лёгкая атлетика	5	-	5	Практическая работа
3.	Волейбол	30	-	30	Практическая

					работа
4.	Баскетбол	22	-	22	Практическая работа
5.	Гимнастика	14	-	14	Практическая работа
	ИТОГО	72	1	72	

1.5.2 Содержание учебного плана

Общая физическая подготовка – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий. ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП. ***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение подвижных игр.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;

- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень

рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь вовремя занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Спортивные (подвижные игры) игры.

Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Пионербол. Игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. (соревнования по ОФП) Спортивные (подвижные) игры.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

1.6 Планируемые результаты

Личностные:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные:

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму
- Познавательные УУД:
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного

Предметные (на конец освоения курса)

Обучающиеся научатся: владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Воспитательные результаты

Первого уровня (приобретение знаний): понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Формы достижения: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни. Формы контроля: анкетирование.

Второго уровня: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов второго уровня: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Формы контроля результатов второго уровня: контролировать и анализировать эффективность занятий.

Третьего уровня: повышение уровня физической подготовленности обучающихся. Формы достижения результатов второго уровня: развитие физических качеств с помощью подвижных игр и эстафет.

Формы контроля результатов второго уровня: проведение физических тестов (на координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточного контроля
1 год	01.09.2024	36		72		1 раз в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2024	36		72		1 раз в неделю по 2 часа
3 год	01.09.2024	36		72		1 раз в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально техническая база для реализации программы

Место проведения:

- 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

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

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

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- На занятиях по ОФП в целях отслеживания физического развития учащихся контрольные нормативы: Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Прыжок в длину с места. Челночный бег. Упражнение на гибкость. Прыжки через скакалку. Поднимание ног до 90градусов. Бег на 30, 60, 100, 500,1000 м. Прыжки в длину с разбега. Акробатические комплексы. Контрольные упражнения по игровым видам спорта. Соревнования по легкой атлетике, волейболу, гимнастике, баскетболу в течении года.

2.4. Методические материалы

Формы занятий:

- 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;

- 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).

Организационно-методические рекомендации

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Список литературы

Литература для педагога

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Риполклассик»,2002.
2. Виммерт. Олимпийские игры–Зачем и почему. /перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Миркниги»,2007
3. Володин В.А.,Большая детская энциклопедия (том20). 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., «ТЦСфера»,2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. –М., «Физкультураиспорт»,1998.
7. Куприянчик 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.

Литература 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., «Физкультураиспорт»,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., «ТЦСфера»,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.

**Рабочие программы.
1 группа**

№п/п	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения		Форма занятий
			План	Факт	
Легкая атлетика-12ч.					
1	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы	2	02.09		Практическая
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег	2	09.09		Практическая
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	2	16.09		Практическая
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	23.09		Практическая
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	2	30.09		Практическая
6	Метание малого мяча в Вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	2	07.10		Практическая
одвижные игры -24ч.					
7	Инструктаж ТБ. Передача в парах, По кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/и.	2	14.10		Практическая
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/и.	2	21.10		Практическая
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.П/и.	2	28.10		Практическая
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/и.	2	11.11		Практическая
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П/и.	2	18.11		Практическая
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П/и.	2	25.11		Практическая

13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и.	2	02.12		Практическая
14	Ведение мяча по прямой ведущей и неведущей рукой. П/и.	2	09.12		Практическая
15	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину. Эстафеты.	2	16.12		Практическая
16	Взаимодействие двух игроков. П/и. «Отдай мячи выйди».	2	23.12		Практическая
17	Комплекс упражнений с мячами. П/и «Гонка мячей по кругу».	2	13.01		Практическая
18	ОРУ на гимнастических матах. П/и. «Ручной мяч»	2	20.01		Практическая
Гимнастика-16ч.					
19	Инструктаж ТБ. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2	27.01		Практическая
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/и.	2	03.02		Практическая
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П/и.	2	10.02		Практическая
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Висы на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	2	17.02		Практическая
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П/и.	2	24.02		Практическая
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П/и.	2	03.03		Практическая
25	Лазание по гимнастической стенке. Прыжковые упражнения. П/и.	2	10.03		Практическая

26	Упражнения на развитие гибкости. Комплекс упражнений на гимнастических матах. П/и.	2	17.03		Практическая
Легкая атлетика 20-ч.					
27	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бегом 3 мин. П/и.	2	24.03		Практическая
28	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	2	31.03		Практическая
29	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и.	2	07.04		Практическая
30	Прыжок в длину с места. П/и «Самый сильный».	2	14.04		Практическая
31	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-Силовых качеств. П/и.	2	21.04		Практическая
32	ОРУ. Подтягивание на верхней и нижней перекладине.	2	28.04		Практическая
33	ОРУ. Круговая тренировка. П/и «Хвостики».	2	05.05		Практическая
34	Полоса препятствий.	2	12.05		Практическая
35	Кроссовая подготовка.	2	19.05		Практическая
36	ОРУ. Развитие выносливости и быстроты. Эстафеты	2	26.05		Практическая
Итого:72ч.					

Календарно-тематическое планирование

2 группа

№п/п	Содержание	Колво часов	Дата проведения		Форма занятий
			План	Факт	
Легкая атлетика -12ч.					
1	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30м. Бег до 3 мин. П/и «Салки».	2	03.09		Практическая
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	2	10.09		Практическая
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте	2	17.09		Практическая
4	Основные физические качества.	2	24.09		Практическая
5	Метание малого мяча на дальность.	2	01.10		Практическая
6	Метание малого мяча в вертикальную цель.	2	08.10		Практическая
Подвижные игры-24ч.					
7	Инструктаж ТБ. Передача в парах, по кругу в шеренге.	2	15.10		Практическая
8	Бросок мяча двумя руками от груди.	2	22.10		Практическая
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди.	2	29.10		Практическая
10	Бросок мяча снизу на месте в цель.	2	05.11		Практическая
11	Ведение мяча на месте и в шаге.	2	12.11		Практическая
12	Бросок мяча снизу на месте в цель.	2	19.11		Практическая
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	2	26.11		Практическая
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой.	2	03.12		Практическая
15	Ведение мяча с изменением направления	2	10.12		Практическая
16	Взаимодействие двух игроков.	2	17.12		Практическая

17	Ведение и передача мяча в парах.	2	24.12		Практическая
18	Бросок мяча партнеру сверху и снизу двумя руками из-за головы.	2	14.01		Практическая
Гимнастика–20ч.					
19	Инструктаж ТБ. Группировка. Перекаты.	2	21.01		Практическая
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке	2	28.01		Практическая
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П/и.	2	04.02		Практическая
22	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	11.02		Практическая
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег.	2	18.02		Практическая
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	2	25.02		Практическая
25	ОРУ со скакалкой.	2	04.03		Практическая
26	Мост из положения лежа, акробатическая комбинация.	2	11.03		Практическая

27	Опорный прыжок.	2	18.03		Практическая
28	Вскок в упор присев на горку матов.	2	25.03		Практическая
Легкая атлетика 16-ч.					
29	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30м. Бег до 3мин.	2	01.04		Практическая
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	2	08.04		Практическая

31	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте.	2	15.04		Практическая
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в Длину с места.	2	22.04		Практическая
33	Метание малого мяча на дальность.	2	29.04		Практическая
34	Метание малого мяча в вертикальную цель.	2	06.05		Практическая
35	Кроссовая подготовка.	2	13.05		Практическая
36	Полоса препятствий.	2	20.05		Практическая
Итого: 72ч.					

Календарно-тематическое планирование

3 группа

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения		Форма занятий
			план	факт	
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале	2	05.09		Практическое
Лёгкая атлетика 3 часа					
2	Терминология,	2	12.09		Практическая
	Личная гигиена. Эстафеты	2	19.09		Практическая
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	2	26.09		Практическая
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	2	03.10		Практическая
Спортивные игры (баскетбол) 11 часов					
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	2	10.10		Практическая
6	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль.	2	17.10		Практическая
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	2	24.10		Практическая
8	Упражнения на развитие быстроты.	2	31.10		Практическая
9	Упражнения на развитие ловкости	2	07.11		Практическая
10	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук	2	14.11		Практическая
11	Подтягивание на перекладине.	2	21.11		Практическая

12	Упражнения на развитие выносливости.	2	28.11		Практическая
13	Контрольные упражнения.	2	05.12		Практическая
14	Упражнения на развитие быстроты.	2	12.12		Практическая
15	Упражнения на развитие ловкости	2	19.12		Практическая
Гимнастика 5 часа 26.12					
16	Упражнения на развитие силы.	2	26.12		Практическая
17	Упражнения на развитие выносливости.	2	09.01		Практическая
18	Знания о физической культуре.	2	16.01		Практическая
19	Упражнения на развитие быстроты.	2	23.01		Практическая
20	Упражнения на развитие ловкости и силы	2	30.01		Практическая
Спортивные игры(волейбол)11 часов					
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	2	06.02		Практическая
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	2	13.02		Практическая
23	Режим дня.	2	20.02		Практическая
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	2	27.02		Практическая
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.	2	06.03		Практическая
26	Упражнения на развитие выносливости.	2	13.03		Практическая
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости	2	20.03		Практическая
28	Личная гигиена.	2	27.03		Практическая
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	2	03.04		Практическая
30	Упражнения на развитие быстроты.	2	10.04		Практическая
31	Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО	2	17.04		Практическая
Легкая атлетика 4 часа					
32	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	2	24.04		Практическая
33	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	2	15.05		Практическая

34	Упражнения на развитие быстроты,	2	22.05		Практическая
35	Контрольные упражнения.	2	28.05		Практическая
Итого	72 часа				