

Отдел образования администрации города Кирсанова
Тамбовской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ»
протокол №10
от «10» 06. 2024 г.

Утверждаю:
директор МБУ ДО «ДЮСШ»



Т.Д. Кадомцева
приказ № 60 от 10.06.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6-7 лет

Срок реализации – 1 год

Авторы-составители:

Палатова Светлана Анатольевна, методист;
Мирнова Ирина Валериевна, заместитель директора по УВР,
Двоеглазова Татьяна Валерьевна,
тренер-преподаватель

Кирсанов, 2024 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»
3. Сведения о составителе Ф.И.О., должность	Палатова Светлана Анатольевна, методист; Мирнова Ирина Валериевна, заместитель директора по УВР, Двоеглазова Татьяна Валерьевна, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступ. в силу с 01.01.2024) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 21 февраля 2022 года) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с измен. от 30.08.2024 г);
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная

4.4. Вид	общеразвивающая
4.5. Уровень освоения программы	стартовый
4.6. Возрастная категория обучающихся	6-7 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год
4.8. Год разработки программы	2022
5. Заключение педагогического совета	Протокол № 2 от 08.02.2023 года

Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» (далее – программа) физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – стартовый.

Данная программа дает возможность разностороннего воспитания гармоничного физического развития, укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Актуальность программы.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны, потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности.

Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры.

Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Физические упражнения способствуют укреплению основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости, воспитанию ловкости и быстроты движений, обогащению двигательного опыта.

А использование в содержании программы подвижных игр развивает у детей смекалку, наблюдательность, внимание; физические и нравственные качества: выносливость, настойчивость, командный дух, взаимовыручку; учит сопереживать, радоваться успехам, умение найти решение в непредвиденной ситуации.

Отличительными особенностями заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

В программу входят специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на

предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

На занятиях учащиеся знакомятся с основами здорового образа жизни, видами подвижных игр, учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимыми при занятиях различными видами спорта.

Так же отличительной особенностью данной общеобразовательной развивающей программы является привлечение обучающихся к самостоятельной работе:

- самостоятельное изучение подвижных игр;
- организация подвижных игр с родителями (по инициативе ребенка);
- ведение дневника самоконтроля совместно с родителями;
- режим дня, гигиена и закаливание.

Педагогическая целесообразность программы

Программа направлена на полноценное физическое развитие учащихся, совершенствование всех функций организма, охрану жизни и укрепление здоровья; воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Подвижные игры развивают у детей смекалку, наблюдательность, внимание; физические и нравственные качества: выносливость, настойчивость, командный дух, взаимовыручку; учит сопереживать, радоваться успехам, умение найти решение в непредвиденной ситуации.

Адресат программы

Заниматься по программе могут дети старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет).

Краткая характеристика возрастных особенностей данной возрастной группы учащихся

В этот период происходит интенсивное совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие центральной нервной системы и мелкой моторики. Дети 6 лет способны отслеживать свои эмоции, контролировать импульсы. Они проявляют интерес к более сложным играм и занятиям. Им ясны правила общения, они понимают границы дозволенного.

К основным особенностям развития детей в 7 лет можно отнести следующие факторы: тело ребенка по строению становится похожим на тело взрослого человека соответствующего пола, заметно укрепляются мышцы — семилетки могут заниматься почти любыми видами спорта, младший школьник хорошо знаком с окружающим миром и может многое о нем рассказать.

Условием для занятий учащихся в секции является наличие справки с разрешением от врача.

В объединении занимаются все желающие, имеющие медицинский допуск. Учитывая особенности развития мальчиков и девочек, происходит дифференцированный подход к физическим упражнениям.

Количество обучающихся в группе:

Наполняемость учебных групп: от 10 до 15 человек.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы – 144 часа.

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут пойти на обучение по выбранным видам спорта.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа, в соответствии с возрастными особенностями составляет 30 минут. Между занятиями предусмотрена перемена по 10 минут.

Формы организации учащихся.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся.

Формы проведения занятий: спортивные и подвижные игры, учебно-тренировочные занятия.

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

практический (выполнение практических заданий, выполнение контрольных нормативов.);

наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);

словесный (инструктажи, беседы, разъяснения).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности учащихся посредством занятий по общей физической подготовке.

Задачи:

обучающие:

обучить учащихся двигательным навыкам;

сформировать начальные знания об основах спортивных и подвижных играх;

содействовать формированию начальных представлений о некоторых видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол);

сформировать знания по истории развития спорта в России, в регионе, в районе;

сформировать начальные знания и понятия терминов и определений физической культуры;

развивающие:

развить общую физическую подготовку учащихся;

содействовать развитию физических качества учащихся (силу, быстроту, выносливость, ловкость, координацию);

развить у учащихся устойчивый интерес к занятиям спортом;

развить у учащихся интерес к подвижным играм, включение их в познавательную деятельность;

развить статистическое и динамическое равновесие, глазомер и чувство расстояния;

совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

воспитательные:

воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела/тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	1	-	
1.	Раздел «Основы знаний, теоретическая подготовка»	29	20	9	
1.1.	Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе	2	1	1	опрос
1.2.	Травматизм в спорте, причины травматизма	8	6	2	тестирование
1.3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	10	8	2	опрос

1.4.	Самоконтроль, оборудование и инвентарь	9	5	4	тестирование
2.	Раздел «Общая физическая подготовка»	40	9	31	
2.1.	Строевые упражнения	10	2	8	контрольные упражнения
2.2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	10	2	8	контрольные упражнения
2.3.	Школа мяча	8	2	6	контрольные упражнения
2.4.	Физическая подготовка на основе гимнастики и акробатики	10	2	8	контрольные упражнения
2.5.	Физическая подготовка на основе легкой атлетики	2	1	1	контрольные упражнения
3	Раздел «Оздоровительная физкультура»	30	5	25	
3.1.	Оздоровительная гимнастика	8	2	6	контрольные упражнения
3.2.	Оздоровительный бег	10	2	8	соревнования
3.3.	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	10	-	10	контрольные упражнения
3.4.	Здоровый образ жизни, показатели ЗОЖ	2	1	1	опрос
4.	Раздел «Спортивные и подвижные игры»	42	13	29	
4.1.	Подвижные игры	8	2	6	контрольные упражнения
4.2.	Основы игры в баскетбол	8	2	6	спортивные игры
4.3.	Основы игры в волейбол	8	2	6	спортивные игры
4.4.	Основы игры в футбол	8	2	6	спортивные игры
4.5.	Эстафеты	8	4	4	эстафета
4.6.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	
5.	«Итоговое занятие»	2	1	1	соревнование, анкетирование
Итого:		144	49	95	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вводное занятие

Теория. Знакомство с учащимися. Инструктаж по охране труда и пожарной безопасности в спортивном зале, правилами внутреннего распорядка. Цели и задачи курса. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Гигиенические требования к спортивной одежде.

Техника безопасности места занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивная полоса препятствий. Правила соревнований по спортивным играм. Уход за спортивным инвентарем.

Раздел 1. Основы знаний, теоретическая подготовка

Тема 1.1. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе

Теория. Понятие о физической культуре. История развития физической культуры и спорта в России, в регионе, в районе. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ. Статья 2. Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:

гарантия прав на занятия физической культурой и спортом и их доступности для всех категорий и групп населения;

безопасность организации и проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий;

уважение и соблюдение международных обязательств Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

содействие развитию физической культуры и спорта среди социально незащищенных групп населения (дети из многодетных семей, дети-сироты, инвалиды и т.д.);

Практика: Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и в неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон и т. д.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Тема 1.2. «Травматизм в спорте, причины травматизма»

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.

Практика. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета (игры «Ровная спина», «Красный, зеленый», «Альпинисты» и т.п.), комплекс упражнений с мешочками.

Тема 1.3. «Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль»

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

Практика. Медицинский осмотр.

Тема 1.4. «Самоконтроль, оборудование и инвентарь»

Теория. Самоконтроль. Распорядок дня и двигательный режим. Оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки. Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Практика. Подробный разбор инвентаря, используемого на занятиях в спортивном зале и свежем воздухе. Выполнение комплекса упражнений на свежем воздухе. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, развития силы мышц рук, развития мышц брюшного пресса, развития мышц спины.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка» (ОФП)

Тема 2.1. «Строевые упражнения»

Теория. Строевые упражнения. Строевые упражнения: команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Дыхательная гимнастика. Корригирующая гимнастика. Дыхательная гимнастика и ее виды.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Тема 2.2. «Общеразвивающие упражнения»

Теория. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами.

Практика. Разбор комплексов общеразвивающих упражнений. Освоение навыков общей физической подготовки: основные строевые упражнения на месте и в движении; простейшие базовые шаги: приставной шаг; бег: обычный,

с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег; бег на короткие дистанции; кроссовый бег.

Тема 2.3. «Школа мяча»

Теория. История возникновения игр с мячом. Виды мячей. Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правила выбора мяча.

Практика. Упражнения по перекатам мяча. Комплекс ОРУ с мячом (игры: «Мячик», «Мяч по полу» и т.п.). Упражнения по передаче мяча и метанию мяча (игры: «Кто меткий?», «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей» и т.п.). Упражнения по отработке броска и ловли мяча (игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель» и т.п.).

Тема 2.4. «Физическая подготовка на основе гимнастики и акробатики»

Теория. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Понятия: быстрота, гибкость, выносливость.

Практика: Разучивание подводящих упражнений по акробатики: упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках (дев.) и голове (мал.).

Тема 2.5. «Физическая подготовка на основе легкой атлетики»

Теория. Техника бега, прыжковая техника.

Практика. Комплекс ОРУ с мячами. Комплекс ОРУ на месте. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения; челночный бег 3*10, 10*5; медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; линейная эстафета.

Раздел 3. «Оздоровительная физкультура»

Тема 3.1. «Оздоровительная гимнастика»

Теория. Виды оздоровительной гимнастики, ее влияние на организм человека. Виды гимнастики в зависимости от возраста. Техника выполнения упражнений на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Практика. Проведение оздоровительной гимнастики в спортивном зале. Выполнение и подробный разбор комплекса упражнений для развития выносливости, ловкости, силы, быстроты.

Тема 3.2. «Оздоровительный бег»

Теория. Изучение техники оздоровительного бега. Влияние оздоровительного бега на организм человека.

Практика. Беговые упражнения (длительный бег, бег на короткие и длинные дистанции).

Тема 3.3. «Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты»

Практика. 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.

Тема 3.4. «Здоровый образ жизни», показатели ЗОЖ»

Теория. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ). 5 компонентов здорового образа жизни (ЗОЖ). Важнейшие факторы, влияющие на здоровье (образ жизни; питание; оздоровительная гимнастика; экология). Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Практика. Комплексы оздоровительных упражнений с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Дыхательная гимнастика. Упражнения на гибкость.

Раздел 4. «Спортивные и подвижные игры»

Тема 4.1. «Подвижные игры»

Теория. Подвижные игры. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практика. Подвижные игры («Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки» и т.п.).

Тема 4.2. «Основы игры в баскетбол»

Теория. Элементы баскетбола. Техника выполнения. Правила игры.

Практика. Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи. Остановка двумя шагами. Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тема 4.3. «Основы игры в волейбол»

Теория. История развития волейбола; элементы волейбола. Техника выполнения. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Прием мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.

Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Тема 4.4. «Основы игры в футбол»

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Тема 4.5. «Эстафеты»

Теория. Правила проведения эстафет.

Практика. Беговая эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Тема 4.6. «Инструкторская и судейская практика»

Теория. Правила организации и проведения простейших соревнований. Правила и принципы организации судейства соревнований.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования - эстафеты, «Веселые старты», судейство соревнования-поединка.

Раздел 5. Итоговое занятие

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Спортивные соревнования и проведение итогового анкетирования.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Основной результат – рост показателей здоровья и достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития.

По итогам обучения у учащихся сформируются:

базовые знания по истории развития спорта в России, в регионе, в рай-

оне;

основные понятия, термины и определения физической культуры;

двигательные навыки;

начальные знания и понятия терминов и определений физической культуры;

представления о некоторых видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол);

чувство самостоятельности, ответственности;

взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручка, коммуникативность.

Учащиеся смогут самостоятельно планировать свою деятельность.

У учащихся разовьются:

общефизические и специальные качества (решительность, настойчивость, выдержка, смелость); статистическое и динамическое равновесие, глазомер и чувство расстояния;

устойчивый интерес к занятиям спортом, подвижным играм;

навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, получают богатый двигательный опыт физических упражнений.

Учащиеся:

получат представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы;

будут понимать, что физическая культура и спорт формирует здоровый образ жизни;

смогут работать в команде благодаря сознательности и дисциплине, которые будут формироваться на занятиях общей физической подготовки;

научатся бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий.

Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Занятия в объединении начинаются – с 1 сентября оканчиваются – 31 мая.

Количество учебных недель - 36

Продолжительность каникул – три месяца, с 1 июня по 31 августа (приложение 1).

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Мебель:

Шкаф для пособий и атрибутов-1 Полка для инвентаря и атрибутов – 3 шт.

Стол педагога - 2 ед.

Стул педагога - 2 ед.

Физкультурное оборудование

Гимнастическая стенка -2 пролета

Мат гимнастический- 4 шт.

Мини сетка волейбольная -1 шт.

Скамейка гимнастическая- 2 шт.

Стойка для прыжков -2 шт.

Технические средства:

Музыкальный центр-1 ед.

Магнитофон-1 ед.

Музыкальное обеспечение:

CD-диски с записями детских песен;

флэш накопители с наглядным и учебным материалом.

Спортивный инвентарь и атрибуты:

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

гимнастические коврики – 15 шт.

футбол – мячи – 15 шт.

волейбол – мячи – 15 шт.

баскетбол – мячи – 15 шт.

гантели весом 0,5-1 кг. – 15 шт.

гимнастические обручи – 10 шт.

гимнастические маты – 5 шт.

гимнастические палки – 15 шт.

скакалки – 10 шт.

2.3 Формы контроля

Важным элементом учебного процесса является систематический контроль успеваемости учащихся.

По данной программе проводится:

текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала. Формами текущего контроля являются: тестирование, наблюдение, опрос, контрольные упражнения, спортивные игры и эстафеты;

итоговый контроль – проводится на последнем занятии по программе, в форме соревнований или анкетирования. Задачами контроля являются проверка степени освоения техники двигательной подготовленности и оценка психоэмоционального состояния учащихся. Формами итогового контроля являются – соревнования, анкетирование.

2.4 Формы аттестации

Механизм отслеживания результатов освоения учащимися содержания программы осуществляется через:

ведение журнала учета работы секции, дневник результатов;

отзывы родителей;

психолого-педагогическое наблюдение и диагностику психологического состояния и уровня мотивации учащихся к занятиям.

Критерии оценки результативности освоения программы.

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической культуре.

2.5 Методические материалы

Формы организации занятия:

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся.

Формы проведения занятий:

спортивные и подвижные игры;

учебно-тренировочные занятия.

Играя, учащиеся учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение, у них формируются такие качества, как целеустремленность, настойчивость и др.

Спортивные и подвижные игры с небольшими предметами (малыми мячами, кубиками, палочками, флажками и т.д.) повышают мышечно-двигательную чувствительность, способствуют совершенствованию двигательной функции рук и пальцев.

Учебно-тренировочные занятия повышают уровень их двигательной активности, улучшают здоровье и физическое развитие, прививают навыки здорового образа жизни, воспитывают потребность в регулярных занятиях физиче-

скими упражнениями, способствуют решению задач нравственного, умственного и эстетического воспитания, приучают к организованности и дисциплинированности, создают условия для самореализации ребенка.

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

практический (выполнение практических заданий, выполнение контрольных нормативов.);

наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);

словесный (инструктажи, беседы, разъяснения).

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы занятий, методы обучения	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Материально-техническое обеспечение: <i>Мебель:</i> Шкаф для пособий и атрибутов-1 Полка для инвентаря и атрибутов – 3 шт. Стол педагога - 2 ед. Стул педагога - 2 ед. <i>Физкультурное оборудование</i> Скамейка гимнастическая- 2 шт. <i>Технические средства:</i> Музыкальный центр-1 ед. Магнитофон-1 ед. <i>Музыкальное обеспечение:</i> CD-диски с записями детских песен; флэш накопители с наглядным и учебным материалом. <i>Спортивный инвентарь и атрибуты:</i> гимнастические коврики – 15 шт. гимнастические обручи – 10 шт. гимнастические маты – 5 шт.	Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие Методы обучения: словесный (инструктажи, беседы, разъяснения, просмотр видео материала)	
I.	Раздел «Основы	Материально-техническое обеспечение	Формы проведения занятий: занятие-	тестирование, опрос

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико- методический материал	Формы занятий, методы обучения	Формы подведе- ния итогов
	знаний, теоретическа я подготовка»	<i>Мебель:</i> Шкаф для пособий и атрибутов-1 Полка для инвентаря и атрибутов – 3 шт. Стол педагога - 2 ед. Стул педагога - 2 ед. <i>Физкультурное оборудование</i> Гимнастическая стенка -2 пролета Мат гимнастический- 4 шт. Мини сетка волейбольная - 1 шт. Скамейка гимнастическая- 2 шт. Стойка для прыжков -2 шт. <i>Технические средства:</i> Музыкальный центр-1 ед. Магнитофон-1 ед. <i>Музыкальное обеспечение:</i> CD-диски с записями детских песен; флэш накопители с наглядным и учебным материалом. <i>Спортивный инвентарь и атрибуты:</i> гимнастические коврики – 15 шт. футбол – мячи – 15 шт. гимнастические обручи – 10 шт. гимнастические маты – 5 шт. гимнастические палки – 15 шт. скакалки – 10 шт.	игра; учебно-тренировочные занятия. Методы и приемы обучения: практический (выполнение практических заданий); наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде); словесный (инструктажи, беседы, разъяснения, просмотр видео материала).	
II.	Раздел «Общая физическая подготовка»	Материально-техническое обеспечение <i>Мебель:</i> Шкаф для пособий и атрибутов-1 Полка для инвентаря и атрибутов – 3 шт. Стол педагога - 2 ед.	Формы проведения занятий: занятие-игра; учебно-тренировочные занятия. Методы и приемы обучения:	контрольные упражнения, эстафеты

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико- методический материал	Формы занятий, методы обучения	Формы подве- дения итогов
		Стул педагога - 2 ед. <i>Физкультурное оборудование</i> Гимнастическая стенка -2 пролета Мат гимнастический- 4 шт. Мини сетка волейбольная - 1 шт. Скамейка гимнастическая- 2 шт. Стойка для прыжков -2 шт. <i>Технические средства:</i> Музыкальный центр-1 ед. Магнитофон-1 ед. <i>Музыкальное обеспечение:</i> CD-диски с записями детских песен; флэш накопители с наглядным и учебным материалом. <i>Спортивный инвентарь и атрибуты:</i> гимнастические коврики – 15 шт. футбол – мячи – 15 шт. волейбол – мячи – 15 шт. баскетбол – мячи – 15 шт. гантели весом 0,5-1 кг. – 15 шт. гимнастические обручи – 10 шт. гимнастические маты – 5 шт. гимнастические палки – 15 шт. скакалки – 10 шт.	практический (выполнение практических заданий); наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде); словесный (инструктажи, беседы, разъяснения).	
III.	Раздел «Оздоровительная физкультура»	Материально-техническое обеспечение <i>Мебель:</i> Шкаф для пособий и атрибутов-1 Полка для инвентаря и атрибутов – 3 шт. Стол педагога - 2 ед. Стул педагога - 2 ед. <i>Физкультурное оборудование</i>	Формы проведения занятий: занятие-игра; учебно-тренировочные занятия Методы и приемы обучения: практический (выполнение практических	опрос, контрольные упражнения, эстафета

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико- методический материал	Формы занятий, методы обучения	Формы подве- дения итогов
		Гимнастическая стенка -2 пролета Мат гимнастический- 4 шт. Мини сетка волейбольная - 1 шт. Скамейка гимнастическая- 2 шт. Стойка для прыжков -2 шт. <i>Технические средства:</i> Музыкальный центр-1 ед. Магнитофон-1 ед. <i>Музыкальное обеспечение:</i> CD-диски с записями детских песен; флэш накопители с наглядным и учебным материалом. <i>Спортивный инвентарь и атрибуты:</i> гимнастические коврики – 15 шт. футбол – мячи – 15 шт. волейбол – мячи – 15 шт. баскетбол – мячи – 15 шт. гантели весом 0,5-1 кг. – 15 шт. гимнастические обручи – 10 шт. гимнастические маты – 5 шт. гимнастические палки – 15 шт. скакалки – 10 шт.	заданий); наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде); словесный (инструктажи, беседы, разъяснения). выполнение общеразвивающих, коррекционных, дыхательных, игровых упражнений с помощью тренера и самостоятельно	
IV.	Раздел «Спортивные и подвижные игры»	Материально-техническое обеспечение <i>Физкультурное оборудование</i> Гимнастическая стенка -2 пролета Мат гимнастический- 4 шт. Мини сетка волейбольная - 1 шт. Скамейка гимнастическая- 2 шт. Стойка для прыжков -2 шт. <i>Технические средства:</i> Музыкальный центр-1 ед. Магнитофон-1 ед.	Формы проведения занятий: спортивные игры; учебно-тренировочные занятия Методы и приемы обучения: практический наглядный, словесный	спортивные игры, контрольные упражнения

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико- методический материал	Формы занятий, методы обучения	Формы подве- дения итогов
		<i>Музыкальное обеспечение:</i> CD-флэш накопители с наглядным детским материалом. <i>Спортивный инвентарь и атрибуты:</i> футбол – мячи – 15 шт. волейбол – мячи – 15 шт. баскетбол – мячи – 15 шт. гимнастические маты – 5 шт. гимнастические палки – 15 шт. скакалки – 10 шт.		
	Итоговое за- нятие	Материально- техническое обеспечение <i>Физкультурное оборудование</i> Гимнастическая стенка -2 пролета Мат гимнастический- 4 шт. Мини сетка волейбольная - 1 шт. Скамейка гимнастическая- 2 шт. Стойка для прыжков -2 шт. <i>Технические средства:</i> Музыкальный центр-1 ед. Магнитофон-1 ед. <i>Музыкальное обеспечение:</i> CD-флэш накопители с наглядным детским материалом. <i>Спортивный инвентарь и атрибуты:</i> футбол – мячи – 15 шт. волейбол – мячи – 15 шт. баскетбол – мячи – 15 шт. гимнастические маты – 5 шт. гимнастические палки – 15 шт. скакалки – 10 шт.	Формы проведения занятий: соревнование	соревнование, анкетирование

Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Общая физическая подготовка» направлена на:

- физическое развитие учащихся, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых;
- передачу учащимся социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира;
- воспитание любви к своему краю, его истории, культуре, природе, на развитие самостоятельности и ответственности учащихся, формирование у них навыков самообслуживающего труда;
- развитие творческих способностей учащихся, воспитание у них трудолюбия и уважительного отношения к физическому труду.
- раскрытие творческого, умственного и физического потенциала учащихся, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.
- воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, учреждения, группы:

На внешкольном уровне:

- социальные проекты – ежегодные совместно разрабатываемые и реализуемые учащимися и тренером комплексы дел (благотворительной, экологической, патриотической, трудовой направленности), ориентированные на преобразование окружающего школу социума;
- открытые дискуссионные площадки – регулярно организуемый комплекс открытых дискуссионных площадок (детских, педагогических, родительских, совместных), на которые приглашаются представители других школ, деятели культуры и спорта, представители власти, общественности и в рамках которых обсуждаются насущные поведенческие, нравственные, социальные, проблемы, касающиеся жизни школы, города, страны;
- проводимые для жителей муниципалитета и организуемые совместно с семьями учащихся спортивные состязания, праздники, фестивали, представления, которые открывают возможности для творческой самореализации учащихся и включают их в деятельную заботу об окружающих;

- участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям.

На школьном уровне:

- общешкольные праздники – ежегодно проводимые творческие (спортивные, музыкальные, литературные и т.п.) дела, связанные со значимыми для учащихся и педагогов знаменательными датами и в которых участвуют все группы школы.
- торжественные ритуалы посвящения, связанные с переходом учащихся на следующую ступень образования, символизирующие приобретение ими новых социальных статусов в школе и развивающие школьную идентичность детей;
- церемонии награждения (по итогам года) учащихся и педагогов за активное участие в жизни школы, защиту чести школы в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах, значительный вклад в развитие организации. Это способствует поощрению социальной активности детей, развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу.

На индивидуальном уровне:

- вовлечение по возможности каждого учащегося в ключевые дела школы в одной из возможных для них ролей: исполнителей, ведущих, корреспондентов, ответственных за инвентарь и оборудование, ответственных за приглашение и встречу гостей и т.п.);
- индивидуальная помощь учащемуся (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;
- наблюдение за поведением учащегося в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;
- при необходимости коррекция поведения учащегося через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

Предполагается, что в результате реализации календарного плана воспитательной работы (приложение №5):

- повысится уровень культуры здоровья учащихся;
- улучшится сохранность контингента постоянно занимающихся физической культурой и спортом;
- улучшится состояния физического здоровья учащихся, снизится рост заболеваемости гриппом и ОРВИ за счет привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- улучшится степень информированности и уровня знаний учащихся и их родителей по вопросам физической культуры и спорта, Олимпийского и Паралимпийского движения, здорового образа жизни.
- повысится уровень взаимодействия семьи и школы;
- повысится уровень творческих способностей учащихся, воспитание у них трудолюбия и уважительного отношения к физическому труду;
- сформируется чувство патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям.

Список литературы

Для педагога:

Апанасенко Г.Л. Здоровье спортсмена, Лечебная физическая культура и массаж. – 2002. № 2(2). - С. 53-55.

Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002. С. 107-124.

Борковский А. С., Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы, Минск, «Народная Асвета», 1998 г. С. 10-98.

Вологина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004 г. С. 7-102.

Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980. С. 41-67.

Гришина Ю.И., Общая физическая подготовка. - М., 2010. С. 12-63.

Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979. С. 15-92.

Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985. С. 18-69.

Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. «365 веселых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г. С. 5-74.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008. С. 14-67.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. С. 6-45.

Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 1996. С. 14-59.

Семенов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980. С. 12-83.

Сапунова М.А., «Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г. С. 8-91.

Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребенка», Москва, Аркти, 1997 г. С. 11-65.

Для учащихся и родителей:

Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. /перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007. С. 9-93.

Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010. С. 17-265.

Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001. С. 5-63.

Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982. С. 6-74.

Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994. С. 7-83.

Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003. С. 4-45.

Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981. С. 7-81.

Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003. С. 11-49.

Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998. С. 9-146.

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006. С. 5-42.

Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008. С. 3-51.

Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010. С. 4-45.

Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981. С. 7-64.

Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973. С. 9-73.

Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004. С. 5-74.

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»

Срок реализации: 1 год.

Группа: СОГ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Учебно-тренировочное занятие	1	Вводное занятие	Спортивный зал	
Раздел 1 «Основы знаний, теоретическая подготовка» (29 ч.)								
1.1				занятие-игра; учебно-тренировочные занятия.	2	Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе	спортивный зал	опрос
1.2.				занятие-игра; учебно-тренировочные занятия.	8	Травматизм в спорте, причины травматизма	спортивный зал	тестирование
1.3.				занятие-игра; учебно-тренировочные	10	Гигиена, предупреждение травм, врачебный	спортивный зал	опрос

				занятия.		контроль		
1.4.			14:30	занятие-игра; учебно- тренировочные занятия.	9	Самоконтроль, оборудование и инвентарь	спортивный зал	тестирование
2. Раздел «Общая физическая подготовка» (40 ч.)								
2.1.				занятие-игра; учебно- тренировочные занятия.	10	Строевые упражнения	спортивный зал	контрольные упражнения
2.2.				занятие-игра; учебно- тренировочные занятия.	10	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	спортивный зал	контрольные упражнения
2.3.				занятие-игра; учебно- тренировочные занятия.	8	Школа мяча	Стадион/ спортив- ный зал	контрольные упражнения
2.4.				занятие-игра; учебно- тренировочные занятия, соревнования	10	Физическая подготовка на основе гимнастики и акробатики	Стадион/ спортив- ный зал	контрольные упражнения

2.5.				учебно-тренировочные занятия, соревнования	2	Физическая подготовка на основе легкой атлетики	Стадион/ спортивный зал	контрольные упражнения
3. Раздел «Оздоровительная физкультура» (30 ч.)								
3.1.				учебно-тренировочные занятия	8	Оздоровительная гимнастика	спортивный зал	контрольные упражнения
3.2.				учебно-тренировочные занятия	10	Оздоровительный бег	Стадион/ спортивный зал	соревнования
3.3.				учебно-тренировочные занятия	10	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	Спортивный зал	контрольные упражнения
3.4.				учебно-тренировочные занятия	2	Здоровый образ жизни, показатели ЗОЖ	Спортивный зал	опрос
4. Раздел «Спортивные и подвижные игры» (42 ч.)								
4.1.				учебно-тренировочные занятия, соревнования	8	Подвижные игры	Спортивный зал	контрольные упражнения
4.2.				учебно-тренировочные занятия,	8	Основы игры в баскетбол	Стадион/ спортивный зал	спортивные игры

				соревнования				
4.3.				учебно- тренировочные занятия, соревнования	8	Основы игры в волейбол	Стадион/ спортивный зал	спортивные игры
4.4.				учебно- тренировочные занятия, соревнования	8	Основы игры в футбол	Стадион/ спортив- ный зал	спортивные игры
4.5				занятие-игра, учебно- тренировочные занятия, соревнования	8	Эстафеты	Спортивный зал	эстафета
4.6.				занятие-игра, учебно- тренировочные занятия, соревнования	2	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал	контрольные упражнения
«Итоговое занятие» (2 ч.)								
5				Соревнование	2	Итоговое занятие	Стадион/ спортив- ный зал	соревнование, анкетирование

Оценочные и диагностические материалы

Условием эффективной подготовки обучающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание учебно-тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки.

Критерии оценивания наблюдения за выполнением детьми упражнений

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Перечень контрольных нормативов:

- отжимания от пола (количество раз за 1 минуту),
- скручивания на пресс (количество раз за 1 минуту),
- приседания (количество раз за 1 минуту).

Критерии оценок:

Тест по практике «Общая физическая подготовка»:

Упражнение	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания от пола	25 - 19	18 - 9	8 и ниже
Скручивания на пресс	35 - 26	25 - 15	14 и ниже
Приседания	35 - 26	25 - 15	14 и ниже

Тест №1 по теории «Общая физическая подготовка».

1. Сколько физических качеств у человека?

а) 4 б) 6 в) 5 г) 7.

2. Перечислить физические качества человека.

а) сила, ловкость, гимнастика, быстрота (скоростные способности);

б) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательногокоординационные способности (ловкость), гибкость, сила;

в) гибкость, активная гибкость, пассивная гибкость, сила, двигательногокоординационные способности (ловкость), выносливость;

г) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательногокоординационные способности (ловкость), гибкость, сила, умственные способности.

3. ОФП - расшифровка.

а) организация физической подготовки;

б) общая физическая подготовка;

в) общественная форма правил;

г) основные физические принципы.

4. ОРУ – расшифровка.

- а) организация упражнений;
- б) общественное развитие учащихся;
- в) обще-развивающие упражнения;
- г) основное развитие учащихся.

5. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий;
- б) средний;
- в) низкий;
- г) любой.

6. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место;
- б) приложить тепло на ушибленное место;
- в) наложить шину;
- г) обработать ушибленное место йодом.

7. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 6 человек:

- а) футбол;
- б) баскетбол;
- в) хоккей;
- г) волейбол.

8. Осанкой называется:

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

9. Фазы - прыжок в длину с места.

- а) отталкивание, полёт, приземление;
- б) разбег, отталкивание, полёт, приземление;
- в) прыжок, полёт, приземление;
- г) скачек, полёт, приземление;

10. Как измеряется результат в прыжках в длину?

- а) частью тела, которое ближе к зоне прыжков;
- б) по ноге, по руке;
- в) частью тела, которое ближе к зоне отталкивания;
- г) по пятке, по руке;

11. Другое название этих упражнений – пресс, отжимание:

- а) сгибание рук, поднимание туловища;
- б) поднимание туловища, сгибание и разгибание рук;
- в) туловища поднимание, разгибание и сгибание рук;
- г) поднимание головы, разгибание рук.

12. Что такое челночный бег?

- а) вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении;
- б) вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом направлении;
- в) вид бега, характеризующийся многократным прохождением дистанции;
- г) длительный бег.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
в	б	б	в	в	а	г	б	б	в	б	а

Для успешной реализации программы предлагается систематическое отслеживание результатов деятельности ребенка, применяя диагностические материалы.

- Диагностическая карта теоретической и практической подготовки воспитанников, заполняются отдельно по каждой группе;

Тест №2 по теории «Общая физическая подготовка»

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- Г) игры

2. Российский Олимпийский комитет был создан в:

- А) 1908 году
- Б) 1911 году
- В) 1912 году
- Г) 1916 году

3. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

4. В каком году был образован Международный Олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) 1894
- В) 1892
- Г) 1896

5. Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

6. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

7. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег

8. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила; Б) выносливость; В) быстрота; Г) ловкость;

9. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- А) 2 м44 см
- Б) 2 м43 см
- В) 2 м45 см
- Г) 2 м24 см

10. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке:

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

11. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке:

- А) 8
- Б) 10
- В) 11
- Г) 9

12. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м
- Г) 12 м

13. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а так же перестраиваться в них, в гимнастике называется:

- А) строевыми приемами
- Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями

Ответы на вопросы:

- 1 - Г
- 2 – Б
- 3 – Б
- 4 – Б
- 5 – В
- 6 – Б
- 7 – Г
- 8 – Б
- 9 - Б
- 10 – А
- 11 – В
- 12 – В
- 13 – Г

Критерии оценок:

Высокий уровень – 12-14 правильных ответов; Средний уровень – 8-11 правильных ответов;

Низкий уровень – менее 8 правильных ответов.

Тест №3 " Основы знаний"

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

3. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

4. Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

5. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

6. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

7. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

- А. Гимнастика
- Б. Плавание
- В. Гиревой спорт

8. Метание развивает:

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

9. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

10. Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

11. Самый трудный вид легкой атлетики - это:

- А. Прыжки с шестом
- Б. Десятиборье
- В. Спортивная ходьба

12. Самоконтроль – это:

- А. Умение контролировать развитие своего организма и физические нагрузки
- Б. Умение контролировать свои эмоции
- В. Умение контролировать свое поведение

13. Прибор для измерения силы – это:

- А. Секундомер
- Б. Спирометр
- В. Динамометр

14. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:

- А. Кросс 1 км.
- Б. Бег 30 м.
- В. Прыжок в длину

15. Каким упражнением можно проверить гибкость:

- А. Наклон вперед из положения сидя
- Б. Сгибание и разгибание рук из упора лежа
- В. Поднимание туловища из положения лежа

16. Лучшее закаливание – это:

- А. Воздействие воды, солнца и воздуха
- Б. Плавание
- В. Утренняя зарядка

17. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, отзывчивость, верность

18. Гимнастика бывает:

- А. Художественной
- Б. Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

19. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение «ласточка»
- Б. Умение садиться на «шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

20. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

21. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

22. Зачем нужно выполнять разминку?

- А. Чтобы стать сильным
- Б. Чтобы не было травм
- В. Чтобы не болеть

23. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?

- А. Быстрее бегать
- Б. Соблюдать правила по технике безопасности
- В. Решать споры с помощью кулаков и крика

Комплексы упражнений для исправления нарушений осанки и плоскостопия.

I. Упражнения при плоской спине

1. Наклоны назад, прогнувшись из положения стоя на коленях.
2. Лежа на животе, захватив руками ступни, попытаться подтянуть их к голове («корзиночка»); то же поочередно правой, левой ногой.
3. Стоя на правой, левую захватить за ступню и, сгибая ее в колене, попытаться оттянуть назад – вверх; то же другой ногой.
4. Мост из положения лежа.
5. Висы прогнувшись на гимнастической стенке.

II. Упражнения при увеличенном поясничном изгибе

1. Наклоны назад, стоя на коленях. Сохранять прямую линию от колен до головы; то же, последовательно касаясь руками пяток, затем пола.
2. Сед на пятки, руки вперед, плечами коснуться колен.
3. В положении сидя и стоя, захватив ступню ноги, притянуть колено к плечу; то же другой ногой.
4. Сесть ноги скрестно, наклониться вперед, поочередно касаясь головой колен.
5. Из упора сидя разгибание ног в коленях, руки у носков.
6. Висы согнув ноги, с поворотами их вправо, влево, с разгибанием ног в угол.
7. Лежа на спине на полу, касаться пола как можно большей площадью тела.
8. Поочередное поднимание ног из упора сидя.
9. Выравнивание туловища у стены (подтянуть живот).

III. Упражнения при увеличенном грудном изгибе

1. Стоя на коленях, руки вдоль туловища, наклониться назад, прогибаясь, достать руками пятки.
2. Стоя на коленях, наклонить туловище вправо, доставая правой рукой пятку левой ноги; то же в левую сторону.
3. Лежа на животе прогнувшись, вращение вытянутыми в стороны руками.

IV. Упражнения для уплощенной и плоской стопы

1. Ходьба по гимнастической палке и другим подобным предметам, лежащим на полу, охватывая их сводом стопы.
2. Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке.
3. Собираение пальцами ног лежащей на полу скакалки, бечевки, шнура; захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов: палочек, шариков, карандашей.
4. Ходьба на пятках или наружных сторонах стопы с шариками, захваченными пальцами ног.
5. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.
6. Захватывание сводами ступней малого мяча в положении сидя на скамейке; поднять ноги до положения «угол», опустить, положить мяч на пол.
7. Сидя на гимнастической скамейке, захватить пальцами правой ноги булаву (кегли) за шейку, поднять ее и, перехватив пальцами левой ноги, поставить на пол.
8. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп тело булавы (кегли), стоящей на полу, поднять, переставить влево; то же выполнить вправо.

Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

1. Требования безопасности перед началом занятий:

1. Изучить содержание настоящей инструкции.
2. С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
3. Осторожно войти в помещение спортивного зала.

2. В спортивном зале:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нем занятия и сообщить об этом тренеру.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

3. Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Тренер должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Тренер должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Тренер выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
6. Во время учебно-тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке, когда идет игра .
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идет игра, не разрешается выбегать на поле всячески мешать играющим.
8. На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

4. Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровья и спорта:

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований.
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.
3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлеченных для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности .
4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.
5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во

время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

1. Техника безопасности при занятиях на спортивной площадке

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

техника безопасности **при беге:**

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и четко их выполнять;
2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;
3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;
4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

техника безопасности: **прыжки и спортивные снаряды:**

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;
2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;
3. При прыжках в высоту нужно соблюдать очередность разбега с правой и с левой стороны;
4. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;
5. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

**Календарный план воспитательной работы
группы «Общая физическая подготовка»
на 2022-2023 учебный год
тренер-преподаватель: Двоеглазова Татьяна Валерьевна**

№	Наименование мероприятий	Дата проведения	Время и место проведения
1.	Комплектование учебных групп	Сентябрь 2024	Учебные занятия по расписанию
2.	Изучение правил по ТБ на занятиях	Сентябрь 2024	
3.	Общешкольный «День здоровья и спорта»	Сентябрь 2024, Май 2025	МБУ ДО «ДЮСШ»
4.	«Забег желаний»	Сентябрь 2024, Октябрь 2024, Ноябрь 2024	Городской стадион/пришкольная площадка СОШ№1 УК№3
5.	Муниципальный Фестиваль ГТО – 2022 «МЫ ВМЕСТЕ», посвященный Дню Народного Единства.	Ноябрь 2024	МБУ ДО «ДЮСШ»
6.	Тематическая неделя по поддержке здорового образа жизни в РФ	14-15.11.2024	СОШ№1 УК№3
7.	Турнир по «ОФП», посвященный Дню народного единства	Ноябрь 2024	с/з СОШ№1 УК№3
8.	Спортивно-массовые мероприятия в рамках Всероссийской акции, приуроченной к Всемирному дню борьбы со СПИДом,	С 28 ноября по 4 декабря 2024	с/з СОШ№1 УК№3
9.	Городской спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья!», приуроченный к Международному дню инвалидов	03.12.2024	с/з СОШ№1 УК№3
10.	Спортивно-массовое мероприятие «Мы за ЗОЖ» в рамках муниципального плана реализации по формированию здорового образа жизни обучающихся.	Декабрь 2024	с/з СОШ№1 УК№3
11.	Спортивно-массовое мероприятие «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»	Декабрь 2024	с/з СОШ№1 УК№3
12.	Спортивные эстафеты в рамках «Декады спорта и здоровья 2023»	Декабрь 2024- Январь 2025	с/з СОШ№1 УК№3
13.	Лекции, беседы и спортивные эстафеты с воспитанниками учебных групп на темы антидопинговых мероприятий	Январь 2025	с/з СОШ№1 УК№3

14.	Спортивно-массовые мероприятия, эстафеты, лыжные забеги, в рамках муниципального плана реализации по формированию здорового образа жизни обучающихся	Февраль 2025	с/з СОШ№1 УК№3 МБУ ДО «ДЮСШ»
15.	Спортивные соревнования «Папа, Мама и Я – спортивная семья», посвященные 8 Марта	Март 2025	с/з СОШ№1 УК№3
16.	«Работа с родителями»	Постоянно	Родительские собрания, совместные мероприятия.
17.	«Работа с одаренными детьми», через вовлечение обучающихся в активную спортивную и творческую деятельность. Конкурсы и соревнования различного уровня (районные, региональные, всероссийские)	Постоянно	с/з СОШ№1 УК№3
18.	«Детское общественное объединение» Соревнования, акции, олимпиады, конкурсы, проекты, мастерклассы.	Март-апрель 2025	
19.	Легкоатлетический пробег, посвящённый Дню Победы.	Май по положению	
20.	«Веселые старты»	01.05.2025	
21.	Мероприятия по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	В течение года	По назначению
22.	Летняя оздоровительная компания, по отдельному плану	Июнь-август 2025	