

Управление образование администрации муниципального образования
«Вязниковский район» Владимирской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дворец
спорта для детей и юношества»

Принята на заседании
Методического совета
«27»08.2024 года
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАУ ДО «Дворец спорта»
С.Г. Гордеев
Приказ №73 от «27» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7 – 14 лет

Срок реализации: 3 года

Составил:
Кротова Наталья Сергеевна
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Дворец спорта»

г. Вязники, 2024 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Целью курса общая физическая подготовка является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (действует с 01.03.2023 г. по 28.02.2029 г.)
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»

- Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 августа 2017 г. №09-1672)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (требования к образовательным организациям - п.6)
- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования
- Устав МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность: занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития. Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья школьников.

Своевременность, необходимость программы:

Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм. Кстати, научные исследования, проведенные учеными, показали, что общая физическая подготовка незаменима для профилактики и лечения многих недугов.

Отличительные особенности данной программы: В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься ОФП. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- Создание условий для развития личности занимающихся.
- Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
- Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
- Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
- Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Новизна программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Адресат программы. Данная программа разработана для детей 7-14 лет, без определенной физической и практической подготовки, независимо от уровня способностей. Группа здоровья – основная, необходим медицинский допуск врача.

Объем и срок освоения программы.

Программа предусматривает 3 года обучения. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Режим занятий.

Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, 6 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут), с перерывом 10 минут

1.2.Цели и задачи

Цель: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи:

личностные

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств
- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

метапредметные

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)
- освоение универсальных учебных действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные);
- умение оценивать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности

образовательные

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП
- формировать знания об основах физкультурной деятельности

1.3.Содержание программы

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	2	2	-	Устный опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	4	4	-	Устный опрос
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	Устный опрос
4	Гимнастика.	40	2	38	тестирование
5	Легкая атлетика.	40	2	38	тестирование
6	Подвижные игры.	80	4	76	тестирование

7	Спортивные игры.	40	4	36	тестирование
8	Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.	8	-	8	
Всего:		216	20	196	

Содержание учебно-тематического плана:

1 год обучения

Учебные вопросы теории

1. Вводное занятие. Основы знаний (теория)

О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

4. Гимнастика.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с

предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

5. Легкая атлетика.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника.

Техника метания.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Подвижные игры.

Теория:

Правила игры.

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

7. Спортивные игры.

Баскетбол.

Теория:

Правила игры.

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Техника передвижения.
Техника владения мячом.
Техника защиты.
Тактика нападения.

Бадминтон.

Теория:
Хват ракетки. Поддача.
Удары справа и слева.
Плоские, укороченные и короткие удары.
Правила игры.
Практика:
Учебная игра.

Футбол.

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

Практика:

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

8. Итоговое занятие

Практика:
Сдача контрольных тестов

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
n/n					

1	Вводное занятие. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	2	2	-	Устный опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-	Устный опрос
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	Устный опрос
4	Гимнастика.	40	2	38	тестирование
5	Легкая атлетика.	40	2	38	тестирование
6	Подвижные игры.	40	4	36	тестирование
7	Спортивные игры.	82	4	78	тестирование
8	Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.	8	-	8	
Всего:		216	18	198	

Содержание учебно-тематического плана:

2 год обучения Учебные вопросы теории

1. Вводное занятие. Основы знаний (теория)

О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная

площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

4. Гимнастика.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

5. Легкая атлетика.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника.

Техника метания.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

7. Подвижные игры.

Теория:

Правила игры.

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

7. Спортивные игры.

Баскетбол.

Теория:

Правила игры.

Техника передвижения.
Техника владения мячом.
Техника защиты.
Тактика нападения.

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Учебная игра.

Бадминтон.

Теория:

Хват ракетки. Подача.

Удары справа и слева.

Плоские, укороченные и короткие удары.

Правила игры.

Практика:

Учебная игра.

Футбол.

Теория:

Техника

передвижения.

Виды обманных
движений.

Правила игры.

Практика:

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время

ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

8. Итоговое занятие

Практика:

Сдача контрольных тестов

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	2	2	-	Устный опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-	Устный опрос
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	Устный опрос
4	Гимнастика.	44	2	42	тестирование
5	Легкая атлетика.	48	2	46	тестирование
6	Подвижные игры.	32	2	30	тестирование
7	Спортивные игры.	78	4	74	тестирование
8	Итоговое занятие.Контрольные испытания и соревнования.	8	-	8	
Всего:		216	16	200	

Содержание учебно-тематического плана

3-ий год обучения.

Учебные вопросы теории

1. Вводное занятие.Основы знаний.(теория)

История физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Ведение дневника самоконтроля.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.(теория)

Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, настольный теннис, бадминтон).

Практические занятия

4. Гимнастика.

Теория:

Страховка.

Гимнастическая терминология.

Основы техники гимнастических упражнений.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

5. Легкая атлетика.

Теория:

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

Практика:

Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

6. Подвижные игры.

Теория:

Правила игры.

Практика.

Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

7. Спортивные игры.

Баскетбол.

Теория:

Тактика защиты. Тактика нападения.

Практика:

Стойки и перемещения. Индивидуальные и командные действия.

Бадминтон.

Теория:

Атака. Защита. Обманные движения. Система взаимодействия бок о бок.
Система диагонального взаимодействия. Взаимодействие в линию.

Практика:

Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде

Настольный теннис.

Теория:

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

Практика:

Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

8. Итоговое занятие

Практика: сдача контрольных тестов

1.4. Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным задачам.

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности;
- формирование личностного смысла учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- сформировать положительный интерес к систематической физкультурной деятельности и самостоятельным занятиям.

Метапредметные результаты:

- освоить универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные);
- уметь оценивать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.
- достичь социально задаваемых норм физического развития и физической подготовленности;

Предметные результаты:

- знать о значении ФК для здоровья человека, о ФК и здоровье как необходимых фактах социализации;
- владеть знаниями и способами деятельности для организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- уметь вести наблюдение за своим здоровьем по показателям физического развития и физической подготовленности;
- взаимодействовать со сверстниками во время занятий, игр, соревнований;
- достигнуть определенного уровня овладения универсальными способами двигательной деятельности и физической подготовленности.
- овладеть основами знаний, определяемых программой;

Промежуточные результаты:

На 1-2 году обучения

Метапредметные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности

Предметные

- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- будут взаимодействовать со сверстниками во время занятий, игр,

соревнований

Личностные:

- будут развиты самостоятельность и личная ответственности за свои поступки

На 3-м году обучения

Метапредметные:

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения

Предметные:

- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Личностные:

- будут развиты мотивы учебной деятельности;
- будет сформирован личностный смысл учебной деятельности;
- будут развиты самостоятельность и личная ответственности за свои поступки;
- будут сформированы установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- будет сформирован положительный интерес к систематической физкультурной деятельности и самостоятельным занятиям

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.Календарный учебный график

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией Дворца спорта с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов согласно Уставу МАУ ДО «Дворец спорта»

Начало учебного года – 01 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

В течение учебного года каникул не предусмотрено.

Этапы образовательного процесса	3 года
Продолжительность учебного года, неделя	36
Возраст детей, лет	6-14
Продолжительность занятия, час	2
Режим занятия	3 раза в неделю
Объем учебных часов	216

2.2.Условия реализации.

Материально-техническое обеспечение программы.

- спортивная форма и обувь на каждого ученика
- спорт инвентарь: маты – 4 шт., мячи – 10 шт.(баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки – 10 шт., шведская стенка – 2 шт, бревно – 1 шт, обручи – 5 шт., гимнастические скамьи – 3 шт., кегли – 10 шт., скакалки – 5 шт., ракетки для тенниса и бадминтона – 6 шт., воланы – 3 шт.,
- технические средства обучения (телевизор – 1 шт., проектор – 1 шт.)
- физкультурный зал (зал 30 на 20,палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

Информационное обеспечение:

Музыкальный центр – 1 шт.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование.

2.3.Формы аттестации

Контроль степени результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы может проводиться в различных формах:

– форме аттестации;

- выступление на соревнованиях и показательных выступлениях;
- открытое занятие;
- осуществление диагностических процедур (зачет, сдача контрольных нормативов).

Виды аттестации учащихся

Программой предусмотрена аттестация (начальная, промежуточная, итоговая), результаты которой записываются в учебный журнал:

1 этап конец сентября

- в форме тестирования по ОФП;

2 этап – промежуточный в февраль

- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов по О.Ф.П.;

3 этап – итоговый в конце года, апрель-май.

- в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия.

Формы подведения итогов реализации программы

- тестирование;
- контрольное занятия;
- учебные соревнования;

2.4.Оценочные материалы.

При определении ожидаемых результатов и способов их проверки при реализации обучающих задач автором был разработан перечень основных знаний умений и навыков учащихся, формируемых при изучении программы на каждом уровне обучения.

Контрольные испытания:

1.Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, где определяются качественные критерии и обсуждаются с учащимися и их родителями

Основные методы диагностики – включённое педагогическое наблюдение и тестирование. Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития учащихся, увидеть слабые места программы и помочь педагогу скорректировать работу.

На основании анализа итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы объединения вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса. При сравнении результатов разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Сдача нормативов позволяет выявить и проследить динамику физического развития учащихся в течение всего периода обучения.

2.5.Методические материалы.

Учебно-методическое обеспечение программы.

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

Методы и приемы проведения занятий:

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся очно.

Педагогические технологии

- игровые – естественный источник радостных эмоций, движения;
- педагогика сотрудничества – современный поиск истины;
- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;
- здоровьесберегающие технологии – формирование у учащихся необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

2.6.Список использованной литературы:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голошапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

Список литературы для родителей:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
5. Красикова И. Детский массаж гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010