

**Отдел образования
администрации Ленинского района
муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова**

ПРИНЯТА
на заседании
малого педагогического совета
МУ ДО «Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
Протокол № 1 от 23.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
_____/Т.Р. Тихонова/
Приказ № 357 от 23.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Стань сильнее»
возраст учащихся 8 – 15 лет
срок реализации: 2 года**

Авторы-составители:
Михейчик Наталья Владимировна,
Зябликова Екатерина Васильевна,
Усачева Любовь Николаевна,
Ананьев Павел Григорьевич
педагоги дополнительного образования

Саратов, 2023

Структура программы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
1.1 Пояснительная записка.....	3-5
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Планируемые результаты.....	5-7
1.4 Содержание программы.....	7-14
1.5 Формы аттестации и их периодичность	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Методическое обеспечение.....	14-15
2.2 Условия реализации программы.....	15
2.3 Календарный учебный график.....	16-27
2.4 Оценочные материалы.....	28-30
2.5 Список литературы.....	31

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Пояснительная записка

Программа относится к программам **физкультурно-спортивной направленности.**

При разработке дополнительной общеразвивающей программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 04.08.2023);

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (VI раздел);

6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

7. Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;

8. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р;

10. Приказ об утверждении плана основных мероприятий на 2021–2027 годы, проводимых в муниципальном образовании «Город Саратов» в рамках Десятилетия детства от 10.06.2021 № 349;

11. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (от 24.11.2022);

12. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (утв. приказом № 227 от 06.08.2020).

Актуальность программы. Здоровье российских учащихся находится на низком уровне. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди учащихся в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на четыре–пять процентов. К основным факторам риска формирования здоровья, в первую очередь, относятся: несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Объем учебных программ, их информативная насыщенность часто не соответствуют функционально-возрастным возможностям учащихся. Кроме того, на здоровье губительно сказывается низкая двигательная активность. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35–40 %, а среди старшеклассников – 75–85 %.

Занятия физической культурой в общеобразовательной школе проводятся 2-3 раза в неделю, что недостаточно для изменения показателей уровня здоровья учащихся. В немалой степени неблагополучие здоровья возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей.

Учитывая это, возникает необходимость в создании образовательной программы, построенной на дополнительных занятиях физическими упражнениями с использованием различных форм спортивной деятельности учебно-образовательной и воспитательной направленности.

Педагогическая целесообразность. Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой. В процессе занятий физическими упражнениями воспитывается активное стремление учащегося укреплять свое здоровье, развивать физические качества – координацию движений, гибкость (подвижность суставов), силу, быстроту, выносливость – это формирует опорно-двигательный аппарат, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую систему, позволяет гармонично совершенствовать свою физическую форму. Уровень развития физических возможностей важен при выполнении многих видов двигательных действий в бытовой, трудовой, учебной деятельности, а также при выборе будущей профессии. Кроме этого, осуществляя физическую деятельность, формируются нравственные, эстетические, волевые свойства личности. В процессе коллективных, индивидуальных занятий учащийся познает себя, других людей, окружающий мир. У него развивается самостоятельность, творчество и инициатива, формируются положительные черты характера (доброжелательность, общительность, уверенность в себе, сочувствие, объективность к действиям других людей, чувство коллективизма).

Отличительная особенность программы. С целью определения особенностей программы «Стань сильнее», были проанализированы следующие дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

- «Спортивные игры», автор-составитель Лукьянцева Татьяна Александровна, педагог дополнительного образования, 2017 г., п.г.т. Умба;
- «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса», автор-составитель Богданова Анна Павловна, педагог дополнительного образования, 2017 г., г. Санкт-Петербург;
- «Общая физическая подготовка», автор-составитель Панченко Игорь Александрович, педагог дополнительного образования, 2016 г., г. Ставрополь.

В отличие от них в Программе «Стань сильнее»:

- образовательный процесс в объединениях «Общая физическая подготовка» построен на сочетании различных видов спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, конькобежная (лыжная) подготовка, шашки, шахматы, настольный теннис;
- в объединениях занимаются учащиеся от младшего школьного (8-10) лет до подросткового возраста (11-15) лет;
- в зимних условиях в зависимости от наличия спортивного инвентаря (коньки или лыжный комплект) и спортивного оборудования (катка или лыжного стадиона) занятия по конькобежной или лыжной подготовке проводятся на свежем воздухе;
- пропаганда здорового образа жизни осуществляется через ознакомление с игровыми видами спорта и общей физической подготовкой;

Адресат программы: Программа разработана для учащихся 8-15 лет.

Возрастные особенности учащихся: Младших школьников (8-10 лет) отличает большое желание заниматься, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность, поэтому на занятиях должна быть четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд и указаний педагога, и все это сочетается с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, с заданиями, стимулирующими творчество и инициативу.

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

Объем программы, срок реализации.

Программа «Стань сильнее» рассчитана на 2 года обучения.

1-ый год обучения – 144 часа

2-ой год обучения – 144 часа

Режим занятий: Занятия проводит педагог дополнительного образования 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут (всего 8 часов в неделю). В каждом объединении по 2 группы учащихся, одна группа – первого года обучения (15 человек), другая группа – второго года обучения (15 человек).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие формированию у учащихся сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, разносторонней физической подготовленности и потребности в систематических занятиях спортом.

Обучающие задачи:

- способствовать формированию общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, сохранении и укреплении здоровья, создании основы будущей долголетней и здоровой жизни;
- способствовать формированию навыков выполнения основных физических упражнений в таких видах спорта, как гимнастика, легкая атлетика, конькобежная (лыжная) подготовка, настольный теннис, а также в подвижных и спортивных играх;

Развивающие задачи:

- способствовать развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, влияющих на формирование личности учащегося;
- способствовать формированию способностей к коллективному взаимодействию и сотрудничеству в учебной и соревновательной деятельности, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты

К концу 1-го года обучения учащиеся должны иметь представление:

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

Уметь:

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

К концу 2-го года обучения учащиеся должны знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- об основах формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- о нормативах тестирования физических способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости), правила измерения роста, веса, ЧСС (частоты сердечных сокращений)
- об организации и правилах проведения соревнований по спортивным играм, технику безопасности на занятиях.

Уметь:

- выполнять легкоатлетические, гимнастические, акробатические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх, настольном теннисе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, проводить самостоятельные занятия по развитию физических качеств с учетом индивидуальной физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта.

Метапредметные результаты:

- демонстрирует физические качества: силу, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества;

Личностные результаты:

- проявляет интерес к занятиям физическими упражнениями и готов к самостоятельным занятиям;
- активно включается в общение со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи;
- проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие, волевые и нравственные качества в достижении поставленных целей;
- придерживается основных принципов здорового образа жизни, как индивидуальной системы ежедневного поведения человека.

1.4. Содержание программы Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Диагностика.

					Выполнение нормативов ОФП.
2	Здоровье и развитие человека	6	3	3	Доклад, зачет.
3	Общая физическая подготовка	8	2	6	Контрольное занятие, зачет.
4	Спортивные игры	10	2	8	Товарищеская игра, зачет.
5	Подвижные игры	10	2	8	Товарищеская игра, зачет.
6	Гимнастика с элементами акробатики	24	4	20	Контрольное занятие, зачет.
7	Спортивный инвентарь и оборудование	6	3	3	Зачет.
8	Начальная конькобежная (начальная лыжная) подготовка	20	4	16	Соревнования, зачет.
9	Начальная подготовка теннисиста	16	4	12	Соревнования, зачет.
10	Игры в шашки, шахматы	16	5	11	Турниры, зачет.
11	Легкоатлетическая подготовка	24	4	20	Соревнования, зачет.
12	Итоговое занятие	2	1	1	Выполнение нормативов ОФП.
	Итого:	144	35	109	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Диагностика. Выполнение нормативов ОФП.
2	Гигиена и самоконтроль	6	3	3	Доклад, зачет.
3	Общая физическая подготовка	8	2	6	Контрольное занятие, зачет.
4	Спортивные игры	10	2	8	Товарищеская игра, зачет.
5	Подвижные игры	10	2	8	Товарищеская игра, зачет.
6	Гимнастика с элементами акробатики	24	4	20	Контрольное занятие, зачет.

7	Приемы закаливания	6	6	-	Зачет.
8	Конькобежная (лыжная) подготовка	20	4	16	Соревнования, зачет.
9	Подготовка теннисиста	16	4	12	Соревнования, зачет.
10	Игры в шашки и шахматы	16	4	12	Турниры, зачет.
11	Легкоатлетическая подготовка	24	4	20	Соревнования, зачет.
12	Итоговое занятие	2	1	1	Выполнение нормативов ОФП.
	Итого	144	37	107	

Содержание учебного плана. 1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Диагностика. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Практическая работа по выявлению начального уровня подготовки учащихся по ОФП. Диагностика.

2. Здоровье и развитие человека.

Теория. Значение физических упражнений для организма. Гигиена одежды и тела. Режим дня и питания. Закаливающие процедуры. Физические качества и их связь с физическим развитием. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи.

Практика. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Строение организма. Основные группы мышц человека и нагрузка на них. Скоростно-силовые качества. Морально-волевые качества.

Практика. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц без предметов и с предметами. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группой на месте и в движении. Тренировка в ходьбе, беге, прыжках. Метание малого мяча в цель. Упражнения на развитие подвижности в суставах, на расслабление мышц. Упражнения с использованием нестандартного оборудования.

4. Спортивные игры.

Теория. История возникновения игр и последующее их развитие в России. Правила спортивных игр. Понятие о тактике и тактических комбинациях.

Практика. Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой.

Пионербол. Стойка игрока, передвижения; ловля и передача мяча; нижняя подача; двусторонняя игра.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

5. Подвижные игры.

Теория. Подвижные игры. Инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Практика. Развитие координации движений, быстроты, выносливости. Использование целесообразных и экономных тактических действий в игровых ситуациях, двусторонняя игра «Перестрелка», «Веселые старты».

6. Гимнастика с элементами акробатики.

Теория. Гимнастические снаряды. Элементы спортивной акробатики. Правила безопасности во время занятий. Правильная осанка, значение напряжения и расслабления мышц.

Практика. Висы на брусьях; равновесие на бревне – ходьба приставным и попеременным шагами, упор присев; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку, наклон вперед из положения сидя на определение гибкости позвоночника.

7. Спортивный инвентарь и оборудование.

Теория. Требования к эксплуатации и уход за спортивным инвентарем; коньки, лыжи; нестандартное оборудование на спортплощадках: гимнастическая стенка, перекладина, гимнастические скамейки и маты; оборудование для проведения спортивных занятий; мячи, скакалки; теннисный стол, ракетки, теннисные шарики.

Практика. Подбор коньков, правильная шнуровка ботинок. Подбор лыжного инвентаря, нанесение лыжной мази.

8. Начальная конькобежная (начальная лыжная) подготовка.

Начальная конькобежная подготовка.

Теория. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Первая помощь при обморожении. Одежда для занятий спортом зимой.

Практика. Скольжение на двух коньках. Самостоятельное движение по прямой. Простые повороты на месте. Торможение переступанием. Обучение учащихся основным элементам техники катания на коньках. Обучение технике торможения на коньках. Эстафеты на коньках. Самостоятельное катание на коньках, пробегаая 30 – 60 метров. «Веселые старты» на коньках.

Начальная лыжная подготовка.

Теория. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Первая помощь при обморожении. Одежда для занятий спортом зимой.

Практика. Повороты на месте. Иммитационные упражнения для освоения техники лыжных ходов. Способы лыжных ходов, спуски в высокой, низкой стойке, подъемы «елочкой», «лесенкой». «переступанием». способы поворотов в движении, торможение «упором», «плугом». Лыжные эстафеты. Прохождение 1000 метров на время. «Веселые старты» на лыжах.

9. Начальная подготовка теннисиста.

Теория. Правила игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Основные технические приемы игры.

Практика Передвижения и основная стойка. Удары слева и справа, удары прямые. Подачи. Игры на счет.

10. Игры в шашки, шахматы.

Теория. История развития шашек и шахмат в России. Правила игры по шашкам и по шахматам. Шахматный кодекс. Шашечный кодекс. Судейство соревнований.

Практика. Упражнения на усвоение правил игры. Упражнения на овладение основными тактическими приемами. Игры с записью партий.

11. Легкоатлетическая подготовка.

Теория. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека. Эстафета, бег на скорость. Команды «старт», «финиш». Метательные снаряды, прыжковый инвентарь. Особенности выполнения прыжков в длину и высоту. Правильное дыхание при выполнении упражнений. Элементарные сведения о судействе.

Практика. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка по освоению техники отдельных легкоатлетических упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 1000 метров без учета времени. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.

12. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов учебного года, планы на следующий год.

Практика: Практическая работа по выявлению уровня подготовки учащихся.

Содержание учебного плана 2-ой год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Диагностика. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Практическая работа по выявлению уровня подготовки учащихся.

Демонстрация комплексов физических упражнений, выполняемых учащимися в летний период.

2. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Возрастные особенности организма. Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха. Самочувствие, самонаблюдение. Приемы измерения пульса. Контроль и дозировка нагрузки. Влияние вредных привычек на организм человека.

Практика. Измерение роста, веса. Тестирование физических способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости). Измерение ЧСС (частота сердечных сокращений).

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Строение организма. Нервная система, системы дыхания, кровообращения. Двигательный режим и его влияние на организм.

Практика. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, выполняемых индивидуально, в парах, группой в различных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении. Выполнение основных движений с различной скоростью. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: силы, выносливости, скоростных качеств, гибкости.

4. Спортивные игры.

Теория. Правила и организация соревнований по спортивным играм. Техника безопасности на занятиях. Тактика и стратегия в спортивных играх.

Практика.

Баскетбол. Передвижения, остановки, передача и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой; индивидуальные, командные действия в нападении и защите.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения; прием мяча; нижняя подача; верхняя и нижняя передача; двусторонняя игра.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удары внутренней стороной стопы, ведение мяча носком и наружной стороной стопы. Удары внутренней и передней частью подъема. Двусторонняя игра.

5. Подвижные игры.

Теория. Подвижные игры. Правила подвижных игр. Специальный инвентарь, оборудование. Организация подвижных игр, правила проведения и безопасности.

Практика. Упражнения на развитие координации движений, быстроты, выносливости. Использование целесообразных и экономных тактических действий в игровых ситуациях. Двусторонняя игра в «Перестрелку».

6. Гимнастика с элементами акробатики.

Теория. Правила безопасности во время занятий. Страховка. Значение разминки. Приемы самомассажа.

Практика. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу. Упражнения на подвижность суставов, развитие гибкости, силы. Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, «складка». Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастических скамейках, на перекладине: подтягивания, сгибание рук в упоре. Упражнения на гимнастической стенке.

7. Приемы закаливания.

Теория. Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры: воздушные, солнечные ванны, закаливание водой. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические, так и закаливающие процедуры. Правила купания.

8. Конькобежная (лыжная) подготовка.

Теория. Самостраховка и самоконтроль. Техника безопасности на занятиях зимними видами спорта. Первая помощь при обморожении. Одежда для занятий зимними видами спорта.

Практика. Позы конькобежца, отталкивания по прямой. Торможения различными способами, катание спиной вперед, маховые движения рук, прохождение поворотов с крестным шагом. Эстафеты на короткие дистанции. Подвижные игры: «Бег с выбыванием», «Салки по кругу», «Тише едешь – дальше будешь». Бег на коньках 60 метров на время.

Лыжная подготовка.

Теория. Самостраховка и самоконтроль. Техника безопасности на занятиях зимними видами спорта. Первая помощь при обморожении.

Практика. Строевые упражнения на лыжах. Иммитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Техника попеременного двухшажного хода; техника одновременных: бесшажного, одношажного, двухшажного ходов. Техники торможения. «Веселые старты» на лыжах. Лыжные эстафеты. Прохождение 1000 метров на время.

9. Подготовка теннисиста.

Теория. Развитие настольного тенниса в России. Тактическая подготовка: игра по линии, игра по диагонали, линия – диагональ.

Практика Изученные приемы игры: передвижения, удары, подачи слева и справа. Техника и тактика парных встреч. Игры на счет. Участие в соревнованиях.

10. Игры в шашки и шахматы.

Теория. Выдающиеся русские шахматисты и шашкисты. Стратегия и тактика шахматной и шашечной игры.

Практика. Упражнения на овладение основными тактическими приемами. Игры с записью партий. Разбор, решение и разыгрывание характерных тематических примеров. Спарринг-игры. Турниры.

11. Легкоатлетическая подготовка.

Теория. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований в прыжках, беге и метаниях.

Практика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника стартов. Прыжки в длину и высоту. Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости,

координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка по освоению техники отдельных легкоатлетических упражнений. Челночный бег.

12. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов учебного года.

Практика: Практическая работа по выявлению уровня подготовки учащихся.

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Формы контроля при реализации программы:

- **входной** (на первом занятии) по выявлению начального уровня общей физической подготовленности учащихся;
- **текущий** (по итогам проведения занятий) в форме доклада, зачета, контрольного занятия;
- (по итогам освоения разделов) в форме турниров, товарищеских встреч различного уровня по конькобежной и лыжной подготовке, настольному теннису, волейболу, пионерболу, футболу, шашкам и шахматам, контрольное тестирование по нормативам «Президентские состязания» (осень, весна), соревнований «Веселые старты» по плану объединения «Общая физическая подготовка»;
- **итоговый** (по итогам освоения программы) сдача нормативов по «Общей физической подготовке» на последнем занятии.

Формы отслеживания и фиксации результатов представлены в виде: контрольных нормативов, протоколов соревнований, тестирования, психолого-педагогической диагностики и т.п.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Образовательная деятельность в объединениях «Общая физическая подготовка» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, турниры по различным видам спорта, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования, тестирование по общей физической подготовке, контрольное тестирование по программе «Президентские состязания», спортивные праздники, проектная деятельность.

Содержание программы основывается на современных принципах обучения: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. Программа отражает следующие технологии обучения: развивающие, личностно-ориентированную, игровые, проблемные, здоровьесберегающие; предполагает сочетание традиционных и нетрадиционных форм и методов проведения занятий.

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе обучения им дается теоретический и практический материал по основным направлениям спортивной деятельности: спортивным и подвижным играм, конькобежной или лыжной подготовке, легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, настольному теннису, шашкам и шахматам.

Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

2.2. Условия реализации программы

Объединение «Общая физическая подготовка» работает в подростковых клубах Ленинского района, на базе школ в спортивном зале, где имеется нестандартное оборудование и на спортивной площадке, оборудованной для занятий на свежем воздухе. Так же имеются комплекты лыж и коньков, которые активно используется зимой.

Материально-техническое обеспечение: для проведения занятий имеется следующий инвентарь: нестандартное оборудование на спортплощадках и оборудование для проведения спортивных игр, гимнастические стенки, гимнастические бревно и перекладина, параллельные брусья, гимнастические скамейки и маты, мячи различных видов и разных размеров, скакалки, теннисный стол, ракетки, теннисные шарик, коньки, лыжные комплекты; шахматы, шашки.

Дидактические материалы:

- интернет-ресурсы к олимпиадам по физической культуре.
- инструктивные карты развивающего характера по измерению диапазона ЧСС, выбору специальных упражнений для развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость);
- индивидуальные карточки-задания по выполнению определенных упражнений и дозировки;
- учебные плакаты с иллюстрациями двигательного действия в целом или его элементов в статическом, динамическом изображении;
- электронные учебно-методические комплекты на темы «Быстрота», «Олимпийские игры», «Ритмическая гимнастика». Проекты, выполненные учащимися, занимающимися в объединении.

Кадровое обеспечение: реализацию программы обеспечивают педагоги дополнительного образования подростковых клубов «ЦДТ».

2.3 Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации программы представлен в приложении

2.4. Оценочные материалы

Примерные контрольные вопросы по темам программы «Стань сильнее»

Темы программы	Примерные контрольные вопросы
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр 2. Основные правила игры баскетбол 3. Основные правила игры волейбол 4. Основные правила игры футбол
Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техника безопасности на занятиях подвижных игр. 2. Правила игры «Перестрелка».
Гимнастика с элементами акробатики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Что такое осанка. 3. Первая помощь при мелких травмах 4. Правила по ТБ на занятиях гимнастики
Легкоатлетическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики 2. Правила тестирования 3. Понятия физические качества 4. Одежда для занятий физической культурой 5. Что такое ОФП

Нормативы тестовых испытаний «Президентские состязания»

№ п/п	Контрольные нормативы	Возраст			
		8-9	10-11	12-13	14-15
1	Бег 1000 м. с высокого старта (сек)	М. – 5,30 Д. - 6,0	5,00 5,30	4,30 4,50	4,15 4,35
2	Прыжки в длину с места (см)	М.- 135 Д. – 125	145 130	165 155	195 165
3	Сгибание и разгибание рук в упоре (дев), подтягивание на перекладине (мальчики) (кол-во раз)	М. – 2 Д. – 5	4 8	6 14	8 16
4	Наклон вперед (см)	М. – 1 Д. – 2	3 5	7 9	8 10
5	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	М. – 10 Д. - 8	16 14	22 20	25 23

Учащиеся сдают нормативы тестовых испытаний в начале и в конце учебного года. Результаты фиксируются в протоколе тестовых испытаний «Президентские состязания».

**Оценка уровня освоения программы «Стань сильнее»
в соответствии с уровнем физической подготовленности учащихся 8-15 лет**

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень							
				Мальчики				Девочки			
				низкий	ниже среднего	средний	высокий	низкий	ниже среднего	средний	высокий
1	Скоростные	Бег: 30 м (с)	8	7,1	6,6	6,3	5,4	7,3	6,6	6,0	5,6
			9	6,8	6,1	5,8	5,1	7,0	6,5	5,9	5,3
			10	6,6	5,9	5,5	5,0	6,6	6,4	5,8	5,2
			11	6,3	5,9	5,4	5,0	6,4	6,3	5,7	5,1
			12	6,0	5,6	5,2	4,9	6,3	6,2	5,6	5,0
			13	5,9	5,5	5,1	4,8	6,2	6,0	5,5	5,0
			14	5,8	5,3	4,9	4,7	6,1	5,9	5,4	4,9
			15	5,5	5,0	4,8	4,5	6,0	5,8	5,3	4,9
2	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	8	110	125	135	165	100	115	125	155
			9	120	135	145	175	110	125	135	165
			10	130	145	155	185	120	135	145	175
			11	140	160	180	195	130	150	175	185
			12	145	165	180	200	135	155	175	190
			13	150	170	190	205	140	160	180	200
			14	160	180	195	210	145	160	180	200
			15	175	190	205	220	155	165	185	205
3	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	8	1	2	4	8	2	5	7	12
			9	1	2	4	8	2	5	7	13
			10	2	3	5	8	3	6	8	14
			11	2	6	8	10	4	8	10	15
			12	2	6	8	10	5	9	11	16
			13	2	5	7	9	6	10	12	18
			14	3	7	9	11	7	12	14	20
			15	4	8	10	12	7	12	14	20

4	Силовые	Подтягивание:	8	0	0	1	3	3	5	8	12
		на высокой	9	0	1	1	4	3	6	9	14
		перекладине	10	0	2	3	5	4	7	10	15
		из виса(м),	11	1	4	5	6	4	10	14	17
		сгибание и	12	1	4	6	7	4	11	15	18
		разгибание	13	1	5	6	8	5	12	15	19
		рук в упоре(д)	14	2	6	7	9	5	13	15	17
	15	3	7	8	10	5	12	13	16		

Учащиеся выполняют 4 группы контрольных упражнений, при этом определяются следующие уровни освоения программы.

Уровни освоения программы «Стань сильнее»

Высокий уровень – учащийся из 4-х демонстрирует 3–4 показателя с результатом высокого уровня;

Средний уровень – учащийся из 4-х демонстрирует не менее 3–4 показателей с результатом среднего уровня;

Уровень «ниже среднего» – демонстрирует не более 2-х показателей из среднего уровня;

Низкий уровень – в результатах отсутствуют показатели выше среднего уровня.

2.5. Список литературы и электронных ресурсов

Литература для педагога

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. Физкультура и спорт.: Издательский центр «Академия», 2015.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Р-н-Д.: Издательство «Феникс», 2013.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2013.
4. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. СПб.: КОРОНА принт. 2015.
5. Кузина В.В. «500 игр и эстафет». Физкультура и спорт.: Москва, 2013.
6. Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие. М.: Издательство НЦ ЭИАС, 2014.
7. Ушакова Е.В.: Подвижные игры. Белгород: БелГУ, 2012.

Литература для учащихся

1. Вавилина Е.Н. Укрепление здоровья детей. – М.: Просвещение, 2014.
2. Ковалева Е.И. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых. – М.: Просвещение, 2014.
3. Литвинов Е.Л. Спорт в твоей жизни. – М.: Просвещение, 2013.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.fizkult-ura.ru/>;
2. <http://www.openclass.ru/sub/>;
3. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9;
4. Программа «Здоровое поколение» <https://infourok.ru/programma-zdorovoe-pokolenie-klass-1845178.html>;
5. Положение «Президентские состязания» <https://infourok.ru/polozhenie-prezidentskie-sostyazaniya-klass-1845089.html>;