

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14
ИМЕНИ А.И.ПОКРЫШКИНА СТАНИЦЫ КАВКАЗСКАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Согласовано

Заместителем директора по ВР

_____ Адамян О.Л.

От « _____ » 20 _____ г.

Утверждаю

Решением педагогического совета

от _____ 20 _____ г. Протокол № _____

Директор МБОУ СОШ №14

имени А.И.Покрышкина

_____ С.П.Калугина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ОФП**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1год

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Форма обучения: очная

ID-номер программы в Навигаторе :

Автор-составитель:

Супереченко А.А.

педагог дополнительного образования

ст.Кавказска 2023

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования (ПДО) по ОФП составлена на основе ФГОС по физической культуре, «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 №28-02-484/16), «СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010 г.)», Типового план-проспекта учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390), а также с учётом положений «Примерной программы начального образования» по предмету «Физическая культура» (2010 г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и опыта работы автора с учащимися образовательных учреждений на уроках физической культуры и в спортивных секциях. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся общеобразовательных школ, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Целями данной программы являются:

- 1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;
- 2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. Образовательные:

ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
формировать правильную осанку;
обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2. Развивающие:

развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные:

прививать жизненно важные гигиенические навыки;
содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4. Оздоровительные:

улучшать функциональное состояние организма;
повышать физическую и умственную работоспособность;
способствовать снижению заболеваемости.

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным,

групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 2 раза в неделю по 2 часа. Возраст детей, участвующих в реализации ПДО,- 7-11 лет, срок реализации – 1 год.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования. Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Основы знаний	8	6	1	
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	-	1	контрольное занятие
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	Текущий контроль, наблюдение
1.3	Основные приёмы контроля и самоконтроля.	1	1	-	Текущий контроль, наблюдение
1.4	Двигательный режим школьника	1	1	-	Текущий контроль, наблюдение
1.5	Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки	1	1	-	Текущий контроль, наблюдение
1.6	Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки	1	1	-	Текущий контроль, наблюдение
1.7	Гигиена спортсмена и закаливание	1		-	Текущий контроль, наблюдение
1.8	Оказание первой медицинской помощи	1		-	Текущий контроль, наблюдение
2.	Раздел 2. Общеразвивающие упражнения	78	-	78	
2.1	ОРУ на месте	6	-	6	Текущий контроль, наблюдение

2.2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	10	-	10	Текущий контроль, наблюдение
2.3	Челночный бег 3x10 м	6	-	6	Текущий контроль, наблюдение
2.4	Специальные беговые упражнения	8	-	8	Текущий контроль, наблюдение
2.5	Прыжок в длину с места	8	-	8	Текущий контроль, наблюдение
2.6	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты	12	-	12	Текущий контроль, наблюдение
2.7	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.	8	-	8	Текущий контроль, наблюдение
2.8	Комплекс упражнений с набивными мячами	6	-	6	Текущий контроль, наблюдение
2.9	Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения	6	-	6	Текущий контроль, наблюдение
2.10	Работа со скакалкой	8	-	8	Текущий контроль, наблюдение
3.	Раздел 3. Развитие выносливости	88	-	88	
3.1	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей	8	-	8	Текущий контроль, наблюдение
3.2	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	8	-	8	Текущий контроль, наблюдение
3.3	Гантели, тяга	6	-	6	Текущий контроль, наблюдение
3.4	Жим гантелей лежа	4	-	4	Текущий контроль, наблюдение
3.5	Упражнения на основные группы мышц	8	-	8	Текущий контроль, наблюдение
3.6	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса	8	-	8	Текущий контроль, наблюдение
3.7	Индивидуальные комплексы упражнений	8	-	8	Текущий контроль, наблюдение
3.8	Упражнения для групп мышц ног	8	-	8	Текущий контроль, наблюдение
3.9	Кардиотренировка, дыхательные упражнения	8	-	8	Текущий контроль, наблюдение
3.10	Упражнения для брюшного пресса	8	-	8	Текущий контроль, наблюдение
3.11	Правильное выполнение отжиманий	6	-	6	Текущий контроль, наблюдение
3.12	Круговая тренировка для развития всех мышц тела	8	-	8	Текущий контроль, наблюдение
4.	Раздел 4. Развитие гибкости	26	-	26	
4.1	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	4	-	4	Текущий контроль, наблюдение

4.2	Комбинированные упражнения я, направленные на растяжку разных групп мышц	6	-	6	Текущий контроль, наблюдение
4.3	Разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа	2	-	2	Текущий контроль, наблюдение
4.4	Подвижность плечевого сустава	2	-	2	Текущий контроль, наблюдение
4.5	Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины	2	-	2	Текущий контроль, наблюдение
4.6	Гибкость спины	2	-	2	Текущий контроль, наблюдение
4.7	Эластичность мышц, ног. Сед в шпагат	2	-	2	Текущий контроль, наблюдение
4.8	Работа на равновесие	2	-	2	Текущий контроль, наблюдение
4.9	Разучивание гимнастических элементов	4	-	4	Текущий контроль, наблюдение
5.	Раздел 5. Контрольные занятия	4	-	4	
5.1	Текущий контроль	2	-	2	контрольное занятие
5.2	Промежуточная аттестация	2	-	2	контрольное занятие
	Итого (часов)	204	5	199	

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний 8 часов

Тема 1.1 Вводная диагностика (текущий контроль) (1 час) Практика (1 час)

Вводная диагностика (текущий контроль)

Тема 1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория (1 час)

Вводный инструктаж по технике безопасности

Тема 1.3 Основные приёмы контроля и самоконтроля.

Теория (1 час)

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Тема 1.4 Двигательный режим школьника

Характеристика двигательной активности и её влияния на физическое развитие и здоровье человека. Факторы влияющие на параметры активности Теория (1 час)

Тема 1.5 Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

Теория (1 час)

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки. Наиболее целесообразные физические упражнения для выполнения утренней гимнастики. Комплекс упражнений и правила выполнения утренней зарядки. **Тема 1.6 Общие представления об осанке.**

Теория (1 час)

Осанка, ее влияние на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Тема 1.7 Гигиена спортсмена и закаливание

Теория (1 час)

Основные этапы развития гигиены, основоположники гигиены. влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурников и спортсменов. Правила, способы и виды закаливания

Тема 1.8 Оказание первой медицинской помощи

Теория (1 час)

Алгоритм оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Техника непрямого массажа сердца. Приём Геймлиха. Кровотечение.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

Тема 2.1 ОРУ на месте

Практика (6 час)

Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки, Составление комплексов общеразвивающих упражнений. ОРУ с использованием предметов. Значение ОРУ.

Тема 2.2 Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.

Практика (10 час)

Обучение бегу на 60,30 метров с различных И.П.

Тема 2.3 Челночный бег 3х10 м

Практика (6 час)

Тема 2.4 Специальные беговые упражнения

Практика (8 час)

Подскоки с постановкой шага или “пружинка”. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Перекат с пятки на носок. Многоскоки или «олений бег». Бег на прямых ногах. Перекрестный шаг. Приставные шаги. Выталкивание. Бег боком, приставным шагом.

Тема 2.5 Прыжок в длину с места

Практика (8 час)

Тема 2.6 ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты

Практика (12 час)

Тема 2.7 Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.

Практика (8 час)

Тема 2.8 Комплекс упражнений с набивными мячами

Практика (6 час)

Броски мяча в мишень, сбоку, с колена или сидя, со складкой, передача мяча из рук в ноги. «Скалолаз» с руками на мяче. Броски мяча в паре. Галоп с бросками. Отжимания со сменой рук на мяче. АВС-планка. Русские скручивания. Дровосек.

Выпады в прыжке с переносом рук. Выпад с броском в пол. Прыжок в приседание с броском мяча. Броски об пол, с разворотом. Броски и спринт

Тема 2.9 Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения

Практика (6 час)

Прыжок с приземлением на одну ногу, наступая на препятствие, с опорой рукой и ногой, в глубину. Перелезание с опорой на грудь. Пролезание в отверстие головой и ногой вперед; боком. Преодоление препятствий типа «лабиринт».

Тема 2.10 Работа со скакалкой

Практика (8 час)

Скиппинг. Попеременные прыжки. Боксер. Маятник. Бег на месте. Ножницы. Усложненные ножницы. Циркуль. Колени вверх. Пяточка–носочек. Петля. Твист. Быстрый марш

Раздел 3. Развитие выносливости

Тема 3.1 Комплекс упражнений для развития силы мышц туловища

Практика (8 час)

Отжимание на подставках (с отягощением). Разведение рук с отягощениями в стороны. Разведение рук с гантелями в стороны. Лежа на наклонной скамье, головой вниз, с зафиксированными ногами. Упираясь предплечьями в рукоятки тренажера, сводить руки перед собой, преодолевая сопротивление тренажера.

Тема 3.2 Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.

Практика (8 час)

Уголок на полу. Боковые скручивания на мяче. Уголок с боковым скручиванием. Планка со сгибанием рук. Упражнение «супермен». Тяга к животу сидя. Тяга в наклоне. Жим лежа на мяче. Скручивания в боковой планке. Планка со сгибанием рук.

Тема 3.3 Гантели, тяга

Практика (6 час)

Упражнения с тягой и с гантелями. Разминка. Прыжки на скакалке. Упражнения на гибкость

Тема 3.4 Жим гантелей лежа

Практика (4 час)

Лежа на наклонной скамье, на скамье с отрицательным уклоном. Кроссовер. Разведение рук с гантелями. Отжимания на брусьях.

Тема 3.5 Упражнения на основные группы мышц

Практика (8 час)

Выполнение упражнения с отягощениями на тренажерах. Вспомогательные упражнения. Совершенствование техники выполнения.

Тема 3.6 Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса

Практика (8 час)

Количество станций-упражнений (5-12), ограниченные по времени или количеству повторений. Определено количество полных кругов (3-12), ограниченных временем или количеством повторений. Определенные интервалы отдыха между станциями (без, 15 секунд-1 минута), между кругами (1-3 минуты). Отдых между станциями и кругами заполняется активным отдыхом. Сочетание упражнений, направленных на развитие мышц спины и плечевого пояса

Тема 3.7 Индивидуальные комплексы упражнений

Практика (8 час)

Подбор и выполнение комплекса для индивидуальной работы обучающегося.

Тема 3.8 Упражнения для групп мышц ног

Практика (8 час)

Лежа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Конькобежец. Наклоны с отведением ноги назад. Боковые подъемы ноги. Выпрыгивания из приседа. Наклоны вперед в асимметричной стойке. Боковой выпад с захватом ноги. Выпад-реверанс. Чередующийся выпад. Изометрический мостик

Тема 3.9 Кардиотренировка, дыхательные упражнения

Практика (8 час)

Максимально разнообразные упражнения (разные характеристики, разные мышцы). Чередование упражнений по принципу смены мышц-агонистов. Принцип «сверху вниз»

Тема 3.10 Упражнения для брюшного пресса

Практика (8 час)

Подъем коленей в висе с отягощением. Планка с утяжелением. Скручивание на мяче с отягощением. Скручивания с верхним блоком. V-образное скручивание. Прогулка фермера с одной рукой. Русский твист с утяжелением. «Лесоруб» на верхнем блоке.

Тема 3.11 Правильное выполнение отжиманий

Практика (6 час)

Правильная техника во время классических отжиманий от пола, от колен, от скамьи. Отжимания с упоров. С подъемом рук. С касанием колен. С касанием плеча.

Треугольные отжимания. Отжимания «Влево-вправо». С ходьбой в сторону

Тема 3.12 Круговая тренировка для развития всех мышц тела

Практика (8 час)

Количество станций-упражнений (5-12), ограниченные по времени или количеству повторений. Определено количество полных кругов (3-12), ограниченных временем или количеством повторений. Определенные интервалы отдыха между станциями (без, 15 секунд-1 минута), между кругами (1-3 минуты). Отдых между станциями и кругами заполняется активным отдыхом. Сочетание упражнений, направленных на развитие всех мышц тела.

Тема Раздел 4. Развитие гибкости

Практика (4 час)

Статические упражнения на гибкость. Динамические упражнения на гибкость. Работа в парах.

Тема 4.1 Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия

Практика (4 час)

Комплекс упражнений на растяжку основных групп мышц и для профилактики плоскостопия

Тема 4.2 Комбинированные упражнения я, направленные на растяжку разных групп мышц

Практика (6 час)

Растяжка передней, средней, частей и задней плеч, трицепсов, бицепсов, разгибателей запястья, растяжка грудных мышц, мышц поясницы. Поза ребенка. Поза собака мордой вниз, вверх. Вытяжение в висе. Перевернутая растяжка спины. Прогиб назад стоя. Наклон в бок. Скручивание позвоночника лежа. Поза голубя.

Тема 4.3 Разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа

Практика (2 час)

Работа стопами в сопротивлении с резиной от себя, на себя. Динамическая растяжка стоп у опоры. Разминка с мячами, Упражнения на устойчивость.

Тема 4.4 Подвижность плечевого сустава

Практика (2 час)

Маятниковые движения стоя в наклоне. Тракция плечевого сустава. Круговые движения руками вперед-назад. «Ходьба» пальцами по стене передом.

Вращение плечевого сустава наружу с гантелью лежа на животе с отведением на 90 градусов.

Бросковые движения с эластичной лентой стоя

Тема 4.5 Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц

Практика (2 час)

Пассивное, изометрическое сгибание тазобедренного сустава лежа на спине. Растяжка мышц-сгибателей. Круговые движения бедрами стоя. Вращение тазобедренного сустава наружу с эластичной лентой лежа на животе. Боковые зашагивания на степплатформу. Махи ногой вперед-назад стоя

Тема 4.6 Гибкость спины

Практика (2 час)

Прогиб назад стоя. Позы: сфинкса, пловец. Кошка, захват стопы на четвереньках, поза полумоста. лягушка на животе дуга на спине, люка, собака мордой вниз, собака мордой вверх, рыбы.

Тема 4.7 Эластичность мышц, ног. Сед в шпагат

Практика (2 час)

Плие. Боковой выпад. Боковое вытяжение. Низкий выпад. Низкий выпад с разворотом. Поза голубя сидя. Растяжка сидя с отведенной ногой. Растяжка в полулотосе. Упрощенная бабочка сидя. Скручивание корпуса сидя. Растяжка сидя со скрещенными ногами. Растяжка лежа с разворотом ноги.

Тема 4.8 Работа на равновесие

Практика (2 час)

Упражнения: цапля на одной ноге, не полу пальцах, друг перед другом, ласточка, ходьба по линии, Ходьба на месте с закрытыми глазами, Вращения вокруг своей оси.

Тема 4.9 Разучивание гимнастических элементов

Практика (4 час)

положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперед и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно. Простейшие соединения из 2-3 элементов. Висы и упоры.

Раздел 5. Контрольные занятия (4 часа)

Тема 5.1 Текущий контроль

Практика (2 часа)

Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

Тема 5.2 Промежуточная аттестация

Практика (2 часа)

Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Условия реализации программы

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Методическое обеспечение занятий. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений. На занятиях обучающиеся изучают различные элементы техники и тактики, закрепляют двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы учитываются индивидуальные особенности развития обучающихся, их возрастных стимулов и интересов.

Материально-технические условия реализации программы.

Обучающиеся занимаются в спортивной форме и обуви (с учетом погодных-климатических условий).

Для проведения занятий по программе используется стандартное оборудование и инвентарь в соответствии с требованиями к организации учебного процесса:

- спортивный зал для занятий физической культурой (достаточное освещение, вентиляция)
- спортивная площадка на открытом воздухе
- мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, мячи для метания)
- гимнастические маты
- шведская стенка
- канат
- спортивные гранаты
- эстафетная палка
- секундомер
- гимнастическая скамейка
- прочий мелкий спортивный инвентарь.

Оценочные материалы.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

- входной тестирование: проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится путем проведения тестирования с последующим анализом результатов); позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности;

- текущий контроль осуществляется в процессе проведения учебного занятия и направлен на закрепление материала по изучаемой теме и на формирование практических умений;
- итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении ребенком результата обучения, предусмотренного программой в виде демонстрации навыков.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни:

1. Опрос учащихся по пройденному материалу
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований
3. Тестирование общефизической, технической, тактической подготовки
4. Контроль соблюдения техники безопасности
5. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня
6. Контрольные игры с заданиями
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями
8. Результаты соревнований

Воспитание.

Цель воспитания по программе - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, аэробике, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе группы, применение полученных знаний,

организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- ☐ понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- ☐ безопасное поведение;
- ☐ культура самоконтроля своего физического состояния;
- ☐ стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- ☐ уважение к старшим, наставникам;
- ☐ дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность;
- ☐ сознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- ☐ интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- ☐ стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период).

Программно-методическое и материальное обеспечение Программы

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов

и ответов. Используются: словесные методы обучения – в виде лекций, объяснений, бесед, диалогов, консультаций;

Практическое занятие проводится как тренировка с использованием элементом активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований. Используются словесные методы в виде объяснения; наглядные методы в виде показа.

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях.

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практического контрольного тестирования.

В объединение принимаются дети разных возрастов и категорий на основе просмотра детей и рекомендаций врача. Принимаются все желающие дети без конкурсного отбора, но при наличии свободных мест. Добор обучающихся в группы возможен при наличии свободных мест и с учетом возможностей конкретного ребенка или подростка.

Занятия будут проходить в спортивном зале школы. Все обучающиеся приходят в зал в спортивной форме и кроссовках

Контрольно-измерительные материалы

Текущий контроль Форма контроля: контрольное занятие

Педагогический анализ знаний и умений обучающихся (диагностика) проводится 3 раза в год: вводный — в сентябре, промежуточный - в декабре, итоговый — в мае. Результаты фиксируются в диагностическую карту обучающегося с помощью которой отслеживается динамика физического состояния, обучающегося: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности обучающихся, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов (нормативов) на физическую подготовленность. Оценка физической подготовленности обучающихся складывается из количества баллов, полученных за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений. Баллы выставляются на основе:

- приема контрольных нормативов;
- в результате оценки техники выполнения упражнения.

Упражнения по физической подготовке:

- 1) отжимания в упоре лежа;
- 2) подъем ног в шведской стенке;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) прыжки со скакалкой (30 сек);

Характеристика цифровой оценки баллов по технике выполнения упражнения:

5 баллов — качественное выполнение упражнения;

4 балла — при выполнении упражнения допущена одна значительная ошибка или несколько мелких;

3 балла — при выполнении упражнения допущено более двух грубых/значительных ошибок;

2 балла — упражнение не выполнено (наличие более трех грубых ошибок и несколько мелких);

1 балл — нежелание выполнять упражнение.

Начисление баллов за сдачу нормативов: | балл за количество раз выполнения упражнения.

Итоговый результат текущего контроля складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие:

161-200 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне;

136-160 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;

1-135 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Обучающийся сдает двигательные (моторные) тесты (нормативы), в основе которых лежат двигательные задания, с целью определения уровня подготовленности и способностей воспитанника. Педагог оценивает специализированные и стандартизированные двигательные задания обучающегося в соответствии с зачётными требованиями (см. Таблицу). Время на выполнение сдачи нормативов — 40 минут; работа индивидуальная

Структура занятия:

- разминка;
- инструктаж по технике безопасности;
- выполнение упражнений;
- заполнение диагностической карты.

Диагностическая карта, ФИО обучающегося _____

Форма контроля	Результаты	
Отжимания в упоре лежа	сентябрь	
	декабрь	
	май	
Подъем ног в шведской стенке	сентябрь	
	декабрь	
	май	
Прыжок в длину с места	сентябрь	
	декабрь	
	май	

Прыжки со скакалкой (30 сек)	сентябрь	
	декабрь	
	май	

Форма контроля	Сдача нормативов	Уровень освоения	Зачетные требования 1год/2 год
Контрольное занятие	ОФП		
	Отжимания в упоре лежа	Низкий М Д	30/35 20/25
		Средний М Д	35/45 28/36
		Высокий М Д	45/50 35/42
	Подъем ног в шведской стенке	Низкий М Д	8/10 6/8
		Средний М Д	14/16 10/12
		Высокий М Д	17/21 13/17
	Прыжок в длину с места	Низкий М Д	180/190 150/160
		Средний М Д	210/220 165/175
		Высокий М Д	230/240 175/185
	Прыжки со скакалкой (30 сек)	Низкий М Д	55/60 70/75
		Средний М Д	65/70 80/85
		Высокий М Д	75/80 90/95

Календарно тематическое планирование на 20__-20__ учебный год.

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	колво часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1				Урок/ индивидуальный	1	Вводная диагностика (текущий контроль)	Спортивный зал	Анкетирование. Фронтальная форма, контроль
2				Урок /групповой	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	Спортивный зал	Анкетирование. Фронтальная форма, контроль
3				Урок /групповой	6	ОРУ на месте	Спортивный зал	Наблюдение
4				Урок /групповой	10	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	Спортивный зал	Наблюдение
5				Урок /групповой	6	Челночный бег 3х10 м	Спортивный зал	Индивидуальный
6				Урок /групповой	8	Специальные беговые упражнения	Спортивный зал	Самоконтроль
7				Урок /групповой	8	Прыжок в длину с места	Спортивный зал	Наблюдение
8				Урок /групповой	12	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
9				Урок /групповой	8	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.	Спортивный зал	Наблюдение

10				Урок /групповой	6	Комплекс упражнений с набивными мячами	Спортивный зал	Наблюдение
11				Урок /групповой	6	Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения	Спортивный зал	Наблюдение
12				Урок /групповой	8	Работа со скакалкой	Спортивный зал	Наблюдение
13				Урок /групповой	1	Основные приёмы контроля и самоконтроля.	Спортивный зал	Индивидуальный
14				Урок /групповой	1	Двигательный режим школьника	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
15				Урок /групповой	8	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
16				Урок /групповой	8	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
17				Урок /групповой	2	Текущий контроль	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
18				Урок /групповой	6	Гантели, тяга	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
19				Урок /групповой	4	Жим гантелей лежа	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
20				Урок /групповой	1	Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа

						утренней зарядки		
21				Урок /групповой	1	Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
22				Урок /групповой	8	Упражнения на основные группы мышц	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
23				Урок /групповой	8	Индивидуальные комплексы упражнений	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
24				Урок /групповой	8	Упражнения для групп мышц ног	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
25				Урок /групповой	8	Кардиотренировка, дыхательные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
26				Урок /групповой	8	Упражнения для брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
27				Урок /групповой	6	Правильное выполнение отжиманий	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
28				Урок /групповой	8	Круговая тренировка для развития всех мышц тела	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
29				Урок /групповой	8	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
30				Урок /групповой	1	Гигиена спортсмена и закаливание	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
31				Урок /групповой	1	Оказание первой медицинской помощи	Спортивный зал	Наблюдение.
32				Урок /групповой	4	Упражнения на растяжку и для профилактики	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа

						плоскостопия		
33				Урок /групповой	6	Комбинированные упражнения я, направленные на растяжку разных групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение.
34				Урок /групповой	2	Разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа	Спортивный зал	Наблюдение.
35				Урок /групповой	2	Подвижность плечевого сустава	Спортивный зал	Наблюдение.
36				Урок /групповой	2	Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины	Спортивный зал	Наблюдение.
37				Урок /групповой	2	Гибкость спины	Спортивный зал	Наблюдение.
38				Урок /групповой	2	Эластичность мышц, ног. Сед в шпагат	Спортивный зал	Наблюдение.
39				Урок /групповой	2	Работа на равновесие	Спортивный зал	Наблюдение.
40				Урок /групповой	2	Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Наблюдение.
41				Урок /групповой	2	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Принятие нормативов
Итого					204 часа			

6. Список литературы

1. Атлетическая гимнастика. Методическое пособие. В.Н.Андреев, Л.В.Андреева. М.; Изд-во «Физкультура и спорт» 2009 г.
2. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла, перевод с английского – М.: АСТ: Астрель, 2008 год
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
5. Атлетизм: теория и методика тренировки. Учебник. Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: нормативные требования и алгоритм внедрения, практическое руководство / В.Я.Барышников, Ю.И.Громыко. - Екатеринбург: ОГ ФСО «Юность России», 2014.-68с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
7. Ступени образования – ступени ГТО. Школьникам о развитии физических качеств при самостоятельных занятиях/ В.Я.Барышников. - Екатеринбург. 2015.-272с
8. Твой олимпийский учебник [текст]: учеб.пособие для олимпийского образования /В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.-25-е изд. перераб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2014. – 224 с
5. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2008 г
9. Упражнения с отягощениями. Руководство для слушателей курсов повышения квалификации по специальностям: персональный тренер по фитнесу, инструктор тренажерного зала. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2009 г.
10. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 3-е изд. -М.: Просвещение, 2012.
11. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». –Ростов н/Д: «Феникс», 2003

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympicmovement>

2. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/>.
3. Твой олимпийский учебник[Электронный ресурс] /учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf