

Отдел образования Администрации Семикаракорского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Семикаракорского района
Ростовской области

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУДО ДДТ
от «15» августа 2023 г.
протокол № 4



Утверждаю:
Директор МБОУДО ДДТ
Чернова С.А.
Приказ
от «16» августа 2023 г. №85

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Уровень программы: **базовый**
Срок реализации программы:
01.09.23-31.05.24 (216 ч.)
Возрастная категория: **от 10 до 15 лет**
Состав группы: **20 человек**
Форма обучения: **очная, очная с применением
дистанционных технологий**
Вид программы: **модифицированная**
ID-номер программы в Навигаторе: _____

Составитель:
Гаврилов Виктор Васильевич,
педагог дополнительного образования

г. Семикаракорск 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Раздел	Страницы
РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ		
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Направленность и вид программы	3
1.2.	Новизна, актуальность и целесообразность программы	3
1.3.	Отличительные особенности программы	3
1.4.	Адресат программы	4
1.5.	Уровень программы, объём и сроки реализации	4
1.6.	Форма обучения	4
1.7.	Особенности организации образовательного процесса	4
1.8.	Режим занятий	4
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	
2.1.	Цель программы	4
2.2.	Основные задачи программы	4
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
3.1.	Учебный план	5
3.2.	Содержание учебного плана	6
4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	10
РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ		
1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	12
2.	Формы подведения итогов	14
3.	Оценочные материалы	15
4.	Методическое обеспечение программы	15
5.	Условия реализации программы	15
5.1.	Кадровое обеспечение	15
5.2.	Материально-техническое обеспечение	15
5.3.	Информационное обеспечение	16
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	
6.1.	Нормативно-правовые документы	17
6.2.	Информационные источники для педагога	18
6.3.	Информационные источники для детей и родителей	19
7.	ПРИЛОЖЕНИЕ	20

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

За последние года динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряжённости и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребёнка в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения важно для социальной защищённости детей, формирования здорового образа жизни.

1.1. Направленность и вид программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной.

Программа составлена на основе материала, который изучается на занятиях физической культуры в общеобразовательном учреждении исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

1.2. Новизна, актуальность и целесообразность программы.

Новизна обучающей программы в том, что здесь соединяются развитие физических качеств с элементами акробатики в одном тренировочном цикле. Также занятия проводятся для всех детей, вне зависимости от антропометрических данных, которые предъявляются к детям в спортивных школах.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

1.3. Отличительная особенность программы в том, что происходит комплексное развитие всех физических качеств, спортивная акробатика,

развивает, вовлекает обучающегося в занятия, углубляются навыки, полученные на уроках физической культуры, дети занимаются в комфортных условиях, так как знают друг друга по школе.

1.4. Адресат программы. Дети 10-15 лет с разным уровнем интеллектуального развития, имеющие разную социальную принадлежность, пол и национальность. Строгий отбор при приеме не производится, так как способности к освоению обучающего материала могут проявиться не сразу, только в процессе обучения, и очень часто хорошие практические результаты показывают обучающиеся, ничем себя не проявляющие на начальном этапе обучения.

1.5. Уровень программы, объём и сроки реализации

-Уровень программы -базовый.

-Объем программы – 216 ч.

-Срок освоения программы: 1год.

-Срок реализации: 01.09.2023- 31.05.2024г

1.6 Форма обучения - очная, очная с применением дистанционных технологий.

1.7 Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на детей от 10 до 15 лет. Группа формируется разновозрастная и разноуровневая с учетом увлеченности детей в общеобразовательную деятельность, без предварительного отбора по степени подготовленности. Занятия проходят в групповой, индивидуальной и коллективной форме. Каждое занятие состоит из теоретической и практической частей. При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы.

Продолжительность занятий для детей 10-15 лет не более 40 минут.

1.8. Режим занятий – два раза в неделю по три часа, с перерывом 10 минут.

2.Цели и задачи программы

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

– формирование знаний о способах и особенностях движений,

передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

– воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
 – воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
 – воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Развивающие:

-развивать общие физические качества: силу, гибкость, координацию движений, ловкость, выносливость и формировать правильную осанку;
 -развивать умение сочетать свои движения с музыкой

3.Содержание программы

3.1 Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	3	3	-	
1	Травматизм в спорте, причины. Техника безопасности.	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	беседа
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	беседа, контрольное тестирование
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	100	2	98	
1	Строевые упражнения.	5	-	5	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	28	-	28	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	3	-	3	выполнение упражнений
4	Корригирующая гимнастика.	17	-	17	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	20	1	19	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	17	-	17	выполнение контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей	10	1	9	выполнение

	выносливости, ловкости, силы и быстроты.				контрольных упражнений
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	109	5	104	
1	Основы видов спорта.	16	2	14	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	40	-	40	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	12	-	12	выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	25	2	23	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Соревнования и конкурсы	10	-	10	праздники «Здоровья»
6	Двухсторонние игры	6	1	5	выполнение контрольных упражнений
IV	Контрольные испытания	4	-	4	выполнение контрольных упражнений и тестов
V	Итого часов	216	10	206	

3.2 Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний. (3 часа)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (1 час)

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Практика.

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (2 часа)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика.

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (100 часов)

1. Строевые упражнения. (5 часов)

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (28 часов)

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Владение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Дыхательная гимнастика. (3 часа)

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольный упражнений.

4. Корригирующая гимнастика. (17 часов)

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки.

Форма контроля: выполнение контрольный упражнений.

5. Оздоровительная гимнастика. (20 часов)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.

6. Оздоровительный бег. (17 часов)

Теория.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольный упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. (10 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели,

скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (109 часов)

1. Основы видов спорта (16 часов)

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Подвижные игры.(40 часов)

Теория.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (12 часа)

Теория.

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

4. Спортивные игры (25 часов)

Теория.

Практика. Спортивные игры.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

5. Соревнования и конкурсы(10 часов)

Теория.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

Раздел 4. Двухсторонние игры. (6 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Раздел 5. Контрольные нормативы. (4 часа)

Теория.

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; - понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

Личностные:

- развитие общих физических качеств: силы, гибкости, координации движений, ловкости, выносливости и формирование правильной осанки;
- умение сочетать свои движения с музыкой;
- становление личностных качеств: воли к победе, стремления к самореализации, к достижению цели;
- воспитание культуры движения, ее красоты, выразительности.
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Метапредметные:

- умение работать в команде;
- умение выявлять и исправлять ошибки;
- умение грамотно распределять учебное время.

Учащиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

Раздел № 2 «Комплекс организационно- педагогических условий»

1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	
I			Раздел 1. Основы знаний (3 часа)					
			Травматизма в спорте, причины	1	комбинированная			
			Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	комбинированная			
			Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	комбинированная		опрос	
II			Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (100 часов)					
			Строевые упражнения	6	комбинированная			
			Общеразвивающие упражнения без предметов	9	комбинированная			
			Общеразвивающие упражнения с партнёром	9	комбинированная			
			Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	9	комбинированная			
			Дыхательная гимнастика	3	комбинированная			
			Акробатические упражнения	6	комбинированная			
			Преодоление полосы препятствий	3	комбинированная			
			Выполнение гимнастических упражнений	9	комбинированная			
			Оздоровительный бег:					
				Медленный бег	3	комбинированная		
				Бег на короткие дистанции	6	комбинированная		
				Эстафетный бег	6	комбинированная		
				Кросс 500 метро	3	комбинированная	зачёт	

				В				
				Кросс 1000 метро в	3	комбинируе нная		зачёт
			Оздоровительная гимнастика		15	комбинируе нная		
			Прыжки в длину с разбега		3	комбинируе нная		
			Прыжки в высоту с разбега		3	комбинируе нная		
			Метание гранаты в цель на дальность		3	комбинируе нная		
			Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике		2	комбинируе нная		зачёт
III			Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (107 часов)					
			Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.		1	групповая		
			Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.		1	групповая		
			Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика		2	групповая		
			Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении		1	групповая		
			Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой		1	групповая		
			Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча		1	групповая		
			Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях		1	групповая		
			Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча		1	групповая		
			Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика		1	групповая		

		Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика	1	групповая		
		Групповые и командные действия. Соревнования по футболу	1	групповая		
		Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	1	групповая		
		Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры	1	групповая		
		Контрольные соревнования по настольному теннису.	2	групповая		
		Подвижные игры	40	групповая		
		Упражнения на ловкость	1	групповая		
		Упражнения на координацию движений	2	групповая		
		Упражнения на гибкость	1	групповая		
		Упражнения на быстроту	1	групповая		
		Упражнения на выносливость	1	групповая		
		Спортивные игры	24	групповая		
		Соревнования по ОФП	3	групповая		зачёт
		Соревнования по СФП	3	групповая		зачёт
		Соревнования - эстафеты	1	групповая		зачёт
		Соревнования «Веселые старты»	2	групповая		зачёт
		Соревнования-поединки	2	групповая		зачёт
		Двухсторонние игры	6	групповая		Контрольная игра
		Контрольные нормативы	9	комбинированная		зачёт

2. Формы подведения итогов

Формы отслеживания образовательных результатов: беседа, наблюдение, просмотры творческих работ, практические работы, открытые и итоговые занятия, опрос.

Формы фиксации образовательных результатов: грамоты, дипломы, протоколы диагностики, фото, отзывы родителей и педагогов.

Текущий контроль за выполнением задания ведется на каждом занятии.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы или раздела (без занесения результатов в диагностическую карту).

Итоговый контроль проводится по сумме показателей, зафиксированных в диагностических картах и протоколах диагностики личностного роста.

3. Оценочные материалы

Проведение диагностики позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы. В диагностических таблицах фиксируются требования, которые предъявляются к ребенку в процессе освоения им программы.

Первичная диагностика - в форме собеседования, позволяет выявить уровень подготовленности ребят для занятия данным видом деятельности.

Текущая диагностика позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала, определить готовности детей к восприятию нового материала. (Приложение № 1, 2).

Итоговая диагностика проводится в конце реализации программы и позволяет оценить уровень результативности освоения программы.

Результаты итогового контроля фиксируются в диагностической карте (Приложение № 3)

4. Методическое обеспечение программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

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

5. Условия реализации программы

5.1. Кадровое обеспечение

Образовательный процесс по данной программе обеспечивается педагогическими кадрами, соответствующими требованиями профессионального стандарта, имеющими опыт организации деятельности обучающихся, направленный на освоение ДОП.

5.2. Материально-техническое обеспечение

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты

5.3. Информационное обеспечение.

<http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Методсовет. Методический портал учителя физической культуры

<https://spo.1sept.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»

6. Список литературы

6.1. Нормативно-правовые документы.

Федеральные нормативные документы:

- ✓ Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
- ✓ Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ № 273).
- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022 г.).
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- ✓ Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте Российской Федерации (в ред. от 27.09.2017 г.).
- ✓ Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 7 декабря 2018 года.
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных программ при реализации образовательных программ».
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021 г.).
- ✓ Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 года № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

- ✓ Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 августа 2019 года № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- ✓ Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утверждён президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 года № 11.
- ✓ Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утверждённой Президентом Российской Федерации от 03.04.2012 года № Пр-827.
- ✓ Указ Президента Российской Федерации «Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства» от 29.05.2017 года № 240.

Региональные нормативные документы:

- ✓ Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 года № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
- ✓ Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023 года № 225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

6.2. Информационные источники для педагога.

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.

2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980

6.3. Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Диагностическая карта мониторинг результативности обучения
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка»
(Начальная или входная диагностика, текущий контроль)

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
Предметные результаты	Теоретическая подготовка обучающихся: 1.1 Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствия теоретических знаний обучающегося программным требованиям.	-минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2объема знаний, предусмотренных программой); - средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); -максимальный уровень (ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);	1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, практические задания
	1.2 Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	-минимальный уровень (ребенок, как правило избегает употреблять специальные термины);	1	

			<p>- средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);</p> <p>- максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).</p>	<p>2</p> <p>3</p>	
	<p>II. Практическая подготовка ребенка:</p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)</p> <p>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.</p> <p>Отсутствие затруднений в</p>	<p>- минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);</p> <p>- средний уровень (объем усвоенных умений и навыков)</p> <p>- максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.)</p> <p>- минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);</p> <p>- средний</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>Контрольное задание, опрос, практические задания</p>

		использовании специального оборудования и оснащения.	уровень(работает с оборудованием с помощью педагога); -максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей); -начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога); -репродуктивный уровень (Выполняет в основном задания на основе образца); -творческий уровень (выполняет практические задания элементами творчества)	1	
	2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий		2	
				3	
				1	
				2	
				3	

Сводная диагностическая таблица

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Общая физическая подготовка»

За 20 __ - 20__ учебный год

Наименование группы № _____

Минимальный уровень 1 балл Средний уровень 2 балла Максимальный уровень 3 балла.

Педагог дополнительного образования _____

№	Ф.И.О. ребенка	I. Теоретическая подготовка обучающихся:		II. Практическая подготовка ребенка		
		Теоретические знания (по основным разделам образовательного модуля)	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам образовательного модуля)	Владение специальным оборудованием и оснащением.	Творческие навыки
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						

Диагностическая карта по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ОФП»
за 20_____/20____ учебные года

Наименование группы № _____

Итоговый контроль.

Критерии уровня обученности по сумме баллов:
-от 25 баллов и более - высокий уровень;
-от 20 до 24 баллов - средний уровень;
-до 20 баллов - низкий уровень.

Педагог дополнительного образования _____

№	Ф.И.О. ребенка	Итоговое тестирование																Общая сумма баллов
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
11.																		
12.																		
13.																		
14.																		
15.																		

