

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МО ДИНСКОЙ РАОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6
ИМЕНИ КИРИЛЛА ВАСИЛЬЕВИЧА РОССИНСКОГО»

УТВЕРЖДЕН
решение педсовета протокол №1
от 31 августа 2023 г.
Председатель педсовета
_____ Н.Г.Хубанова
Подпись руководителя ОУ ФИО

Приказ № 448/1 от 01.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (34 ч., 1 час в неделю)
Возрастная категория: от 12 до 17 лет
Состав группы: до 25 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер программы в Навигаторе ДО: 29185

Автор-составитель:
Глушко Сергей Викторович
учитель физкультуры

ст. Пластуновская 2023 г.

Раздел №1: «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая Физическая Подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Занятия в секции ОФП направлены на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Занятия ОФП развивают быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость, а эти качества необходимы выпускникам при социальной адаптации и осознании собственной индивидуальности. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортивной направленности дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому, у учащихся, развиваются социально-положительные черты в духовной и физической культуре, учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Так же программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Актуальность данной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой ЗОЖ.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления, воспитания и образования: физическое развитие учащихся организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей: физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, творчество, как одного из важнейших принципов организации работы с учащимися. Образовательная деятельность программы направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; формирование общей культуры учащихся; удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, и их родителей.

Педагогическая целесообразность проявляется в том, что в секции «ОФП» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья и бережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Отличительная особенность программы состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в соревнованиях.

Адресат программы: Программа даёт возможность каждому ребёнку развивать свои способности и дарования, удовлетворять разнообразные интересы, самостоятельно решать, пробовать, менять деятельность, находить себя.

Программа составлена с учётом психофизических особенностей детей:

Младшее школьное детство (7-10 лет).

- Ведущим видом деятельности в этом возрасте является учение.
- Позитивные психические новообразования – новый уровень самосознания, произвольность психических процессов, наличие внутреннего плана действий. Компетентность, умелость.
- Негативные новообразования возраста – инертность.
- Направление развития – интеллектуальная познавательная сфера.
- Радиусом значимых отношений являются – соседи, школа.
- Формируемые ценности – уважение, сострадание, благодарность, честность, опрятность, любовь к природе.

Подростки (11-13 лет).

- Ведущим видом деятельности является общение во всех сферах со своими сверстниками.
- Позитивные психические новообразования – чувство взрослости, новый уровень самосознания, потребность в общении со сверстниками, освоение основных наук, формирование индивидуального стиля мыслительной деятельности.
- Негативные новообразования возраста – застенчивость, негативизм.
- Направления развития – мотивационно - потребностная и интеллектуально-познавательная сферы.
- Радиус значимых отношений – группы сверстников.

- Формируемые ценности – самообладание, доброта, терпение, верность, ответственность, дружба.

Старшеклассники (14-17 лет).

- Ведущим видом деятельности является учебно - профессиональная.
- Позитивные психические новообразования – новый уровень самосознания, профессиональное самоопределение.
- Негативные новообразования возраста – склонность кого либо, в том числе себя, к интимным отношениям.
- Направления развития – мотивационно - потребностная и интеллектуально-познавательная сферы.
- Радиус значимых отношений – друзья, соперники, сексуальные партнёры.
- Формируемые ценности – толерантность, настойчивость, любовь, преданность.

Учет психофизиологических особенностей учащихся обуславливает особенности работы, прежде всего, возрастными возможностями обучающихся в общей физической подготовке. Знание этих возможностей помогает выбрать общие, подготовительные и специальные упражнения и сохранить интерес и желание заниматься настольным теннисом. Занимаясь настольным теннисом, учащиеся получают не только знания о правилах игры, но и знакомятся с общей физической подготовкой, приобретают навыки парной игры, упражнений включенных в контрольные испытания.

Уровень программы, объем и сроки реализации:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП».

Объём программы: Программа ознакомительного уровня рассчитана на два года обучения 1 год- 102 часа;

Формы и режим занятий: Групповая форма занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Занятия проводятся - 3 раза в неделю по 1 часа согласно возрасту и требованиям СанПин.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Учитель должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

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

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

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

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

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Правильно спланированный учебный, тренировочный процесс дает возможность сочетать рост в пользу общей физической подготовки и спортивных результатов, достигнутых учащимися за определенное время, с перспективным развитием.

В плане программы по ОФП отражены следующие **цели**: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**:

Оздоровительные:

1. укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
2. удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
3. ведение закаливающих процедур;
4. укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
5. снимать физическую и умственную усталость.

Предметные (образовательные):

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

Личностные:

1. развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества учащихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
2. совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности

реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Метапредметные;

1. прививать жизненно важные гигиенические навыки;
2. содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
3. стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
4. формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Занятия позволяют:

1. максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
2. развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
3. развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
4. сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
5. подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Цель 1 года: Привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом и развитие их физических качеств, мотивации и повышение уровня физического здоровья.

Задачи:

- 1.ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- 2.изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
3. развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества учащихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- 4.совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Содержание программы: Учебный план

№п/п		Название раздела ,темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
			всего	теория	практика	
1		Раздел: Основы знаний (теоретическая подготовка)	2	2	-	
1.1	1.	Техника безопасности на занятиях в секции.	1	1	-	наблюдение
1.2	2.	Развитие физической культуры в современном обществе.	1	1	-	
2.		Раздел: Легкая атлетика.	15	0,5	8,5	
2.1	3.	История развития легкой атлетики. ОРУ. СБУ. Игра на внимание «Класс смирно».	1	0,5	0,5	Проверка физического развития и потенциала учащихся
2.3	4.	ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м. Стартовый разбег. Бег 60-80 м.	1	-	1	
2.5	5.	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1	-	1	
2.6	6.	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.	1	-	1	
2.8	7.	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м.	1	-	1	

2.10	8.	ОРУ. СБУ. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1	-	1	
2.11	9.	ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	1	-	1	
2.13	10.	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча.	1	-	1	
2.14	11.	ОРУ. Совершенствование м/м мяча в горизонт цель. Техника передачи эстафетной палочки.	1	-	1	
3.		Раздел: Гимнастика	11	1	7	
3.1	12.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1	1	-	
3.2	13.	ОРУ в движении без предметов. Упражнения на, растяжку и гибкость. Прыжки на скакалке.	1	-	1	
3.3	14.	Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	1	-	1	
3.4	15.	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	1	-	1	
3.6	16.	Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка: подтягивания, отжимание, пресс.	1	-	1	
3.8	17.	О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	1	-	1	
3.9	18.	О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя.	1	-	1	
3.11	19.	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Контрольные испытания.	1	-	1	соревнования
4.		Раздел: Спортивные и подвижные игры. Волейбол.	11	0,5	6,5	
4.1	20.	Техника безопасности на занятиях Волейболом. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	1	0,5	0,5	
4.3	21.	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на	1	-	1	

		волейбольной площадке.				
4.5	22.	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	1	-	1	
4.7	23.	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	1	-	1	
4.8	24.	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача.	1	-	1	
4.9	25.	Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	1	-	1	
4.11	26.	ОРУ.. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол. Контрольные испытания.	1	-	1	Практич. занятие
5.		Раздел: Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.	12	3	6	
5.1	27.	Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста.	1	1	1	
5.2	28.	Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола.	1	1	-	
5.5	29.	Значение и способы закаливания. Ловля и передачи мяча в движении. Ведения мяча.	1	1	-	
5.6	30.	ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках.	1	-	1	
5.7	31.	ОРУ. Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны.	1	-	1	
5.8	32.	ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор).	1	-	1	
5.9	33.	О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении.	1	-	1	
5.10	34.	ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита.	1	-	1	Практич. занятие
		ВСЕГО:	34	7	27	

Содержание учебно-тематического плана.

Раздел 1: : Основы знаний (теоретическая подготовка)

Теория: Ознакомление с работой объединения. Знакомство с программой и правилами поведения на занятиях. Правила по технике безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Оборудование и инвентарь. Развитие физической культуры и спорта в современном обществе.

Практика: Беговые и прыжковые упражнения. Проверка физического развития и потенциала учащихся. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся проводится два раза: вначале и в конце учебного года.

Раздел 2: Легкая атлетика

Теория: Краткий исторический обзор развития легкой атлетики в России. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице. Средства сохранения и укрепления здоровья.

Практика: бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Раздел 3: Гимнастика

Теория: Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях гимнастикой. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Значение и способы закаливания.

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

упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Раздел 4: Спортивные и подвижные игры. Волейбол.

Теория: История развития волейбола в России и мире. Правила игры в волейбол. Специальные термины. Профилактика травм. Значение самостоятельных занятий спортом.

Практика: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Раздел 5: Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.

Теория: История баскетбола в современном обществе. Правила игры в баскетбол. Специальные термины. Профилактика травм.

Практика: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Раздел 6: Спортивные и подвижные игры. Футбол.

Теория: История футбола. Правила игры. Специальные термины. Техника безопасности.

Практика: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Планируемые результаты к концу года.

Предметные	Личностные	Метапредметные
-правила самоконтроля состояния здоровья на	-развивать и совершенствовать	-совершенствовать прикладные жизненно

занятиях и дома; -комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью.	физические и психомоторные качества учащихся, обеспечивающие высокую дееспособность.	важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
--	---	---

Цель: Совершенствование физические качества учащихся, изучение новых общеразвивающих комплексов, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- 1.формировать правильную осанку;
- 2.обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- 3.формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
- 4.развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества учащихся , обеспечивающие высокую дееспособность;
- 5.развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- 6.содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы, прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- 7.стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график программы (прилагается).

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал при школе № 6
- Спортивная площадка при школе № 6.
- Спортивный зал ДТ
- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола и гандбола.
- Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.
- Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

Перечень оборудования, инструментов и материалов: Учащимся для занятий нужны мячи для метания, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические резинки, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гандбольные мячи, волейбольные мячи, эстафетные палочки.

Информационное обеспечение: аудио, видео - источники.

Кадровое обеспечение: программа рекомендована специалистам по физической культуре, имеющий среднее - специальное или высшее педагогическое образование.

Формы аттестации (контроля).

Сроки контроля	Вид контроля	Форма контроля	Необходимый инструментарий
Сентябрь	Начальный	Наблюдение	Секундомер, рулетка, свисток, динамометр, мячи, эстафетные палочки
В течение года	Текущий	Нормативы	Секундомер, рулетка, мячи, гимнастические палки, гимнастические резинки, эстафетные палочки

Январь	Промежуточный	Практические задания	Мячи, гимнастические палки, гимнастические резинки, секундомер, динамометр
Май	Итоговый	Соревнования, нормативы	Мячи, секундомер, рулетка, гимнастические палки, гимнастические резинки, эстафетные палочки

Контроль нормативов физического развития.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

- Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании)
- Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.)
- Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Показательные игры, участие в спортивных праздниках ДТ, участие в районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О, так же очень важно проводить показательные тренировки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией ДТ. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После занятия проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и достижения каждого учащегося.

Оценочный материал: Физическое развитие и физическая подготовленность:

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики	Девочки
1	Бег 30м. с высокого старта (с)	4,2	5
2	Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,4
3	Бег 30м. (6х5) (с)	13,5	13,0
4	Бег с изменением направления (с)	33,7	32,0
5	Прыжок в длину с места	130	1250

2	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см.)	25	35
7	Бег 2.000 метров, мин	8,2	10
8	Бег 60 м, с	8,5	9,4
8	Бег 300 м, мин, с	1,02	1,05
9	Бег 1000 м, мин, с	4,3	4,5
10	Подтягивание на перекладине из виса, раз	11	
11	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз		20
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	20
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	40
14	Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника	
15	Прыжки со скакалкой за 1 мин	85	77
16	Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	58	66

Методические материалы

Учебные занятия в группе базового уровня направлены на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач урока должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в базовой группе во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Отличительной особенностью школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Методы и формы обучения. Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение — элементарным и простым.

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;

- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и само страховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Одна из главнейших задач занятий на данном этапе обучения — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

В базовой группе на второй год обучения необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи педагог должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

Для этого на занятиях должны постоянно применяться обще и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

В учебной базовой группе на втором году обучения продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. Углубляется работа по закреплению у детей потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у учащихся стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития, соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углубленным техническим и тактическим совершенствованием.

Учащиеся способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения; средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

В работе используются все известные способы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических

способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется шире применять известные варианты круговой тренировки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятия. При этом педагог должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждое занятие, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с положительным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности учащегося.

Алгоритм учебного занятия:

Занятие т/о «Основы физической подготовки».

Дата:

Занятие №

Тема занятия

Тип занятия

Цели и задачи занятия

Оборудование, наглядные и дидактические материалы

Литература

Ход занятия:

1. Организационная часть.

- приветствие учащихся;
- проверка посещаемости;
- сообщение темы и цели занятия;
- проверка подготовки необходимых материалов и инструментов.

2. Основная часть (теоретические, практические, игровые, творческие части занятия. Инструктаж по ТБ. Воспитательная работа и т. д.)

3. Заключительная часть (подведение итогов занятия):

-Обобщение и систематизация полученных знаний;

-Рефлексивный этап (самооценка результативности работы);

-контрольный этап (контроль усвоения знаний на занятии);

-информационный этап (домашнее задание, информация о предстоящем занятии)

-уборка рабочего места, кабинета.

4. Необходимая индивидуальная работа.

Список использованной литературы:

1 Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

2 Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).

3 Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха,

4 Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.

5 Алгоритмы выполнения комплекса упражнений.

6 Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки .

Список использованной литературы для учащихся и родителей:

1 Брехман И.И. "Валеология - наука о здоровье" -М.:ФиС,2020.

2 Белкин А.С. "Основы возрастной педагогики", часть 1, Екатеринбург, 2012.

3 Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка», М.,2018г.

4 Гриненко М.Ф. "Целебная сила движений".

5 Ловейко И.Д., Москва, "Физкультура и спорт", 2012

Календарно-тематическое планирование.

№п/п		Название раздела , темы	Кол ичес тво часо в	Дата		Оборудова ние
				По плану	фактически	
1		Раздел: Основы знаний (теоретическая подготовка)		2		
1.1	35.	Техника безопасности на занятиях в секции.	1	02.09		Медиапроектор экран
1.2	36.	Развитие физической культуры в современном обществе.	1	09.09		
2.		Раздел: Легкая атлетика.		9		
2.1	37.	История развития легкой атлетики. ОРУ. СБУ. Игра на внимание «Класс смирно».	1	16.09		Медиапроектор экран
2.2	38.	ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м. Стартовый разбег. Бег 60-80 м.	1	23.09		
2.3	39.	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1	30.09		Малый мяч
2.4	40.	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.	1	07.10		Малый мяч
2.5	41.	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м.	1	14.10		Эстафетная палочка
2.6	42.	ОРУ. СБУ. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1	21.10		
2.7	43.	ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега. Бег 200 м.	1	28.10		
2.8	44.	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча.	1	11.11		Мячи
2.9	45.	ОРУ. Совершенствование м/м мяча в горизонт цель. Техника передачи эстафетной палочки.	1	18.11		Эстафетная палочка
3.		Раздел: Гимнастика		8		
3.1	46.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1	25.11		
3.2	47.	ОРУ в движении без	1	02.12		

		предметов. Упражнения на, растяжку и гибкость. Прыжки на скакалке.				
3.3	48.	Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	1	09.12		
3.4	49.	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	1	16.12		
3.5	50.	Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка: подтягивания, отжимание, пресс.	1	23.12		
3.6	51.	О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	1	30.12		
3.7	52.	О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя.	1	13.01		
3.8	53.	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Контрольные испытания.	1	20.01		соревнования
4.		Раздел: Спортивные и подвижные игры. Волейбол.		7		
4.1	54.	Техника безопасности на занятиях Волейболом. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	1	27.01		Волейбольный мяч
4.2	55.	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке.	1	03.02		
4.3	56.	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	1	10.02		
4.4	57.	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	1	17.02		
4.5	58.	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести.	1	24.02		

		Верхняя боковая подача.				
4.6	59.	Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	1	02.03		
4.7	60.	ОРУ.. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол. Контрольные испытания.	1	09.03		
5.		Раздел: Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.		8		
5.1	61.	Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста.	1	16.03		Баскетбольный мяч
5.2	62.	Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола.	1	23.03		
5.3	63.	Значение и способы закаливания. Ловля и передачи мяча в движении. Ведения мяча.	1	06.04		
5.4	64.	ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках.	1	13.04		
5.5	65.	ОРУ. Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны.	1	20.04		
5.6	66.	ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор).	1	27.04		
5.7	67.	О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении.	1	04.05		
5.8	68.	ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита.	1	11.05		Практич. занятие
		ВСЕГО:		34	7	27