

Администрация Уватского муниципального района
МАУ ДО «СШ» Уватского муниципального района

РАССМОТРЕНО на
собрании педагогического совета
Протокол № 2 от 26.12.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШ»
Уватского муниципального района
В.В.Софронов

Приказ № 7/1 от 01.02.2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет

Срок реализации программы: 176 ак. часов

Авторы-составители (тренеры-преподаватели):

Зеленский Артем Олегович

Чабарова Алина Ришатовна

Лакиза Татьяна Геннадьевна

Букаринова Елена Владимировна

Разбойникова Людмила Ивановна

Александрова Мария Васильевна

Усов Сергей Николаевич

Попова Нина Александровна

Спасенников Сергей Владимирович

Редькина Юлия Михайловна

Опалев Егор Игоревич

Диулина Ксения Александровна

Мартыненко Дмитрий Владимирович

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
1	РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи	6
1.3	Планируемые результаты	7
2	РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1	Учебный план	10
2.2	Содержание учебного плана	10
2.3	Календарный учебный график	13
2.4	Контроль результатов: формы аттестации, оценочные материалы	14
2.5	Методические материалы	18
2.6	Рабочая программа (календарно-тематическое планирование)	20
2.7	Рабочая программа воспитания	26
2.8	Календарный план воспитательной работы	26
2.9	Условия реализации программы	27
	Список литературы, использованной при разработке программы и необходимой в ходе ее реализации	29
	Приложение	31

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020г № 1144н «Об утверждении порядка организации медицинской помощи лицам, занимающимися физической культурой и спортом»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 («О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. №28 (зарег. в Министерстве Юстиции РФ от 18.12.2020 г.).

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, является государственным документом тренировочной и воспитательной работы для эффективного построения работы с детьми и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, по функциональному содержанию: общеразвивающая.

Актуальность

Актуальность программы. В настоящее время у родителей вызывает тревогу недостаток движения у детей школьного возраста. Они «просиживают» детство в транспорте, перед телевизором, компьютером, мало бегают, прыгают, у них плохо развиты координация и чувство равновесия. Из-за скудости осязательных переживаний и отсутствия двигательной активности у детей нарушается формирование крупной и мелкой моторики, зрительно-моторной координации. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Разработка программы продиктована запросом государства и

родителей к осуществлению физического воспитания школьников и повышения уровня их двигательной активности. Физические нагрузки в школьном возрасте положительно влияют на процессы восприятия, памяти, мышления, эмоциональное состояние ребенка.

Подвижное и гибкое тело расширяет возможности для выражения мыслей и чувств. В этом возрасте ребенок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка. Освоение содержания программы обеспечит необходимую общефизическую подготовку. Программа разработана с учетом основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы

Программа направлена на создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия обучающегося, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему учебного процесса.

Педагогическая целесообразность

Программный материал направлен на всестороннее гармоничное развитие обучающегося, способствует формированию широкого спектра двигательных навыков и умений, глубоко понимания и ведения здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана на возраст обучающихся от 6 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки.

Объем программы, срок освоения

Объем программы составляет 176 ак. часов.

Срок освоения: 1 год. Программа рассчитана на 44 учебные недели.

Форма обучения

Форма обучения по программе – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционные технологии применяются при возникновении ситуации угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), при объявлении карантинных мероприятий (активированных дней) и иных чрезвычайных ситуациях, а также при отсутствии материально-технической базы по

производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность и т.п.).

Образовательный процесс предусматривает использование цифровых образовательных ресурсов удаленно, через сеть Интернет. При возникновении подобной ситуации, педагогом создается группа для родителей и обучающихся в любом доступном мессенджере.

Дистанционная форма индивидуальной и групповой работы предусматривает консультирование, рассылку обучающимся видео-уроков по выполнению комплекса упражнений.

Основная форма организации тренировочного процесса – занятие.

Форма организации образовательного процесса (занятий) – групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы в зависимости от возрастных, индивидуальных особенностей детей и их физической подготовленности.

Уровень освоения программы: стартовый.

Особенности организации образовательного процесса

Формы организации тренировочного процесса: групповые тренировочные занятия, видеозанятия, онлайн-занятия; соревнования. Вид занятия определяется целевыми задачами и организационной формой: занятие изучения и закрепления знаний и способов деятельности; занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5 минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания.

Принципы обучения общие и дидактические.

Общие:

1) целостность - программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья занимающихся;

2) прикладная направленность – знания, двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы, будут полезны в повседневной жизни ребенка;

3) оздоровительная направленность - предполагает учет степени оздоровительной ценности средств физической культуры, регулярность и рациональность использования физической нагрузки, наличие врачебно-педагогического контроля.

Дидактические:

1) научность – изучение двигательных действий построено на научно обоснованной методике в соответствии с требованием техники;

2) сознательное и активное обучение – организация педагогического процесса с применением методов и приемов активного обучения (игровой, соревновательный), направленных на повышение интенсивности тех потребностей занимающихся, которые совпадают с целями обучения;

3) наглядность – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других при изучении двигательных действий и техники видов спорта;

4) доступность и индивидуальность – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); учет таких индивидуальных особенностей занимающихся, как возраст, пол, уровень физического развития;

5) систематичность, постепенность - непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки.

Приемы и методы обучения:

- словесные: объяснение, пояснение, комментарии, беседа, команды, указания;
- наглядные: непосредственный и опосредованный показ;
- практические: методы целостного и целостно-раздельного разучивания упражнений;
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: соревновательный, игровой.

Наполняемость групп

Минимальная наполняемость - 10 человек, максимальная наполняемость -30 человек.

Состав групп: постоянный.

Режим занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного расписания.

Количество часов в неделю – 4, периодичность – 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 2 академических часа (1 академический час равен 45 мин.)

1.2 Цель и задачи

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством формирования у детей комплекса физкультурно-спортивных знаний, умений

владеть жизненно важными двигательными действиями, развитие интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;
- развитие чувства команды;
- развитие воображения, мышления, памяти, умения концентрировать внимание;
- развитие основных физических качеств: быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества;
- развитие и формирование коммуникативных навыков

Воспитательные:

- формирование представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- формирование умения работать в команде.
- воспитание социально-активной личности, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- формирование у обучающихся качеств: воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувство дружбы, трудолюбие, упорство в достижении цели.

1.3 Планируемые результаты

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;

- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебно-тренировочных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение легкоатлетических упражнений, лыжных ходов, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план

Учебный план (176 ак.часов, 44 недели)

№	Раздел подготовки	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Устный опрос, педагогическое наблюдение
1.1	Техника безопасности на занятиях физической культурой	3	3	0	
1.2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	7	7	0	
2	Общая физическая подготовка	150	12	138	Педагогическое наблюдение, тестирование
2.1	Общеразвивающие упражнения	50	4	46	
2.2	Основы легкой атлетики	30	2	28	
2.3	Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола, баскетбола, футбола	50	4	46	
2.4	Основы лыжной подготовки	20	2	18	
3	Контрольные испытания. Соревновательная деятельность	16	2	14	Педагогическое наблюдение. Соревнования, тестирование.
ИТОГО:		176	24	152	

2.2 Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях физической культурой

Теория: Режим занятий, правила поведения в зале и на соревнованиях, техника безопасности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Теория: Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения

Теория

Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Подготовка к сдаче норм в соответствии с возрастом обучающихся.

Практика

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). Упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).

Упражнения:

- для укрепления мышц плечевого пояса;
- для развития силы мышц рук;
- для развития мышц брюшного пресса;
- для развития мышц спины;
- для развития мышц ног, связок голеностопного сустава;
- для развития выносливости;
- для развития гибкости и подвижности в суставах;
- для развития координации.

Основы легкой атлетики

Теория

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания).

Практика

Легкоатлетические упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости и других качеств, необходимые человеку в повседневной жизни.

Выполнение двигательных действий: Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Развитие качеств:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола, баскетбола, футбола

Теория

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности. Игры, как средство умственного развития (осмысливание тактики действий), формирования самостоятельности, инициативности.

Практика

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры: Игра "Хвостики", игра «Мяч соседу», игра «Передача мяча в колоннах», игра «Вышибалы».

Основы лыжной подготовки

Теория

Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки и соревнования. Подборка лыжного инвентаря. Лыжные ходы, используемые в гонках.

Практика

Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости, движения и т.д.;

Обучение способам передвижения на лыжах (лыжным ходам, подъёмам, спускам, торможениям и поворотам);

Овладение основами техники лыжных ходов;

Выполнение контрольных нормативов;

Преодоление бугров и впадин при спусках.

Контрольные испытания. Соревновательная деятельность

Теория

Содержание и методика проведения контрольных испытаний. Просмотр видеоматериалов. Обсуждение соревнований.

Практика

Участие в контрольных испытаниях. Сдача нормативов.

2.3 Календарный учебный график

Год обучения	Срок обучения	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Всего ак. часов в год
1 год обучения	01.09.2023-30.06.2024	2 раз в неделю по 2 ак. часа (1 ак. час – 45 мин.)	44	88	176

2.4 Контроль результатов: формы аттестации, оценочные материалы

Контроль освоения программного материала осуществляется тренером-преподавателем и включает несколько *критериев*:

- освоение обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях, оцененное с помощью текущего и оперативного контроля;
- выявление уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестов.

Виды контроля:

- оперативный контроль направлен на оценку состояния, обучающихся на одном занятии;
- текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием серии занятий. В данном случае этот вид контроля показывает освоение тренировочных навыков на каждом занятии и дает понять прогресс обучения. Он может проявляться в сдаче конкретного упражнения на объективную оценку тренера-преподавателя;
- промежуточная аттестация направлена на определение уровня физической подготовленности в виде сдачи контрольных упражнений (тестов) в конце освоения программы. Аттестацию по итогам освоения программы проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

При реализации программы с применением дистанционных технологий:

- текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видеоотчетов, полученных от обучающихся;
- промежуточный контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в форме беседы с обучающимся, самоконтроля;
- результаты выполнения заданий фиксируются посредством фото-видеоотчетов, размещаемых детьми (родителями) по итогам занятия.

Формы контроля:

Очное обучение: беседа, педагогическое наблюдение, демонстрация техники, контрольные упражнения, тесты.

Очное обучение с применением дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа-онлайн, контрольные упражнения, демонстрация техники, тесты, фото, видеоотчёт.

В случае направления тренером-преподавателем домашнего задания, обучающимся оценивание и обмен информацией между родителями и обучающимися осуществляется через мессенджер Viber, или др. либо посредством разбора ошибок перед началом следующего занятия, либо на назначаемой тренером-преподавателем дополнительной консультации. О дате и времени консультации тренер-преподаватель сообщает дополнительно.

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет

оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима занятий, отдыха, требований СанПиНа.

Критерии освоения программы:

- педагогический анализ результатов освоения обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях;
- тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств.

Нормативные характеристики и основные показатели программы:

- стабильность посещения обучающимися тренировочных занятий;
- положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты.

№	Показатели	Методы диагностики
1	Изменения уровня развития физических качеств	Тестирование (контрольные упражнения) оценивающие уровень физических качеств и специальной подготовки.
2	Изменения в состоянии здоровья, функциональных возможностей	Врачебно-педагогические наблюдения
3	Повышение уровня информированности и знаний по вопросам физической культуры и спорта, ЗОЖ	Беседа
4	Взаимоотношения в коллективе	Беседа, педагогическое наблюдение

Мониторинг уровня общей физической подготовленности проводится на основании результатов тестирования.

Оценка: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

Общая физическая подготовка

Возраст	Уровень	ОФП		
		Бег 30м (сек.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см.)
6-9	Высокий	6.1	10	160
	Средний	6.2	9	154
	Низкий	6.3	7	148
10-13	Высокий	6.0	12	164
	Средний	6.1	10	160
	Низкий	6.2	8	156
14-17	Высокий	5.9	15	170
	Средний	6.0	12	166
	Низкий	6.1	10	162

Общая физическая подготовка

Возраст	Уровень	ОФП		
		Челночный бег 3 x 10м (сек.)	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя (см.)	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см.)
6-9	Высокий	8.8	310	31
	Средний	8.9	280	29
	Низкий	9.0	250	27
10-13	Высокий	8.7	380	33
	Средний	8.8	350	31
	Низкий	8.9	320	29
14-17	Высокий	8.6	440	35
	Средний	8.7	380	33
	Низкий	8.8	340	28

Карта педагогического наблюдения физического развития

№		Раздел		Формирование представлений о ЗОЖ				Физическая культура								Итоговый показатель (среднее значение)				
				Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их		Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье		Знает и соблюдает правила личной гигиены		Выполняет ОРУ ритмично, в указанном темпе, согласуя движения рук и ног		Демонстрирует координированные движения, удерживает равновесие		Владеет элементами строевой подготовки (построение, перестроение т.п.)			Соблюдает правила подвижных игр и эстафет, умеет придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения		Проявляет организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазия	
				начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	
			ФИО																	
														</						

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов - никогда.

Показатели: Высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень - 7-0 баллов.

*Вопросы для проверки знаний в предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта»*

1. Под ОФП понимают тренировочный процесс, направленный на
 - формирование правильной осанки;
 - всестороннее и гармоничное физическое развитие;
 - гармоничное развитие.
2. Основными признаками физического развития являются.....
 - социальные обеспеченности человека;
 - антропометрические показатели;
 - особенности интенсивности работы.
3. Выносливость - это.....
 - способность к длительному выполнению какой - либо деятельности без снижения эффективности;
 - способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
 - способность преодолевать внешнее сопротивление.
4. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
 - прыжки на скакалке;
 - подтягивание в висе;
 - длительный бег до 30 мин.
5. Для оказания первой помощи при ушибах мягких тканей необходимо.....
 - наложения транспортной шины и жгута на место ушиба;
 - холод на место ушиба, давящая повязка на место кровоизлияния и покой;
 - тепло на место ушиба, придать конечности возвышенное положение.
6. Сила - это.....
 - способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
 - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
 - способность поднимать тяжёлые предметы.

7. Быстрота - это.....

- способность к длительному выполнению какой - либо деятельности без снижения эффективности;
- способность преодолевать внешнее сопротивление;
- способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени.

2.5 Методические материалы

Методические приемы и формы организации занятий

В учебно-тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов.

Словесные методы - методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении (объяснение, пояснение, описание, команда, название упражнения);

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, презентаций, учебных наглядных пособий, видеофильмов, видеороликов.

Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

-Практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание, упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Репродуктивный метод – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Методы воспитания: поощрение, стимулирование, убеждение, мотивация.

№	Раздел	Форма организации форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Беседа, инструктаж, просмотр фото/видео	Словесный, наглядный Сообщение новых знаний, объяснение, беседа, задания, просмотр	Специальная литература, фотографии, картинки, рисунки, презентация, плакаты, видеоматериал	Беседа, опрос. (участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; устный анализ к

					рисункам, фотографиям, фильмам). Текущий контроль.
2	ОФП	Групповые практические занятия	Словесный, наглядный показ, практический Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, контрольных заданий, повторного выполнения упр., тренировки. Игровой и соревновательный метод при подвижных и спорт. играх	Спортивный инвентарь, методические пособия	Педагогическое наблюдение. Тесты. Текущий контроль.
3	Контрольные испытания. Соревновательная деятельность	фронтальная, соревнование	Практический, словесный	Спортивный инвентарь, методические пособия	Протокол соревнований, протокол сдачи контрольных испытаний. Текущий контроль.

Основная форма занятий – **групповая**.

Занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм обучения:

- микрогрупповая форма обучения, в том числе работа в паре создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер-преподаватель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет тренеру-преподавателю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Вид занятия определяется целевыми задачами и *организационной формой*: занятие изучения и закрепления знаний и умений; занятие обобщения и систематизации знаний и умений; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия бывают теоретические и практические. Теоретическая работа с детьми проводится в форме беседы, сообщения, объяснения, просмотра фото/видеоматериала. Больше количество времени занимает практическая подготовка. Практическое занятие основывается на выполнении упражнений, технических элементов. Результаты занятий определяются степенью освоения практических умений и навыков на основе полученных знаний.

Педагогические технологии используемые в процессе обучения: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, проблемного, игровой деятельности, информационно – коммуникационные, дистанционного обучения.

2.6 Рабочая программа

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством формирования у детей комплекса физкультурно-спортивных знаний, умений владеть жизненно важными двигательными действиями, развитие интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;
- развитие чувства команды;
- развитие воображения, мышления, памяти, умения концентрировать внимание;
- развитие основных физических качеств: быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества;
- развитие и формирование коммуникативных навыков

Воспитательные:

- формирование представлений об общечеловеческих, нравственных ценностей;
- формирование умения работать в команде.
- воспитание социально-активной личности, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- формирование у обучающихся качеств: воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувство дружбы, трудолюбие, упорство в достижении цели.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебно-тренировочных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение легкоатлетических упражнений, лыжных ходов, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

Календарно-тематическое планирование

[illegible]

[illegible]

2.7 Рабочая программа воспитания

Цель программы: способствовать формированию и развитию у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации.

Задачи программы:

1. формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания детей и учащейся молодежи на основе государственной идеологии;
2. подготовка к самостоятельной жизни и труду;
3. формирование нравственной, эстетической и экологической культуры; культуры безопасности жизнедеятельности;
4. овладения знаниями, ценностями и навыками здорового образа жизни;
5. формирование культуры семейных отношений;
6. создание условий для актуализации предприимчивости, инициативы, успешного саморазвития и самореализации.

Планируемые результаты:

1. приобщение обучающихся к уважительному отношению к истории России, традициям, духовным ценностям, к пониманию и сознательному принятию нравственных норм поведения в обществе;
2. формирование личностных качеств, для самоопределения в области своих первоначальных профессиональных и познавательных интересов, позитивный опыт участия в общественно значимых делах;
3. приобретение ценностных установок по сохранению окружающей среды, экологически целесообразного и безопасного образа жизни;
4. приобщение обучающихся к соблюдению установленных правил личной гигиены, формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
5. понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека;
6. готовность обучающихся к приобретению позитивного, успешного опыта к самореализации в различных видах творческой деятельности.

2.8 Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

Месяц	Мероприятие	Место проведения
Сентябрь	Профилактическая беседа «О правилах дорожного движения»	Спортивный зал
Октябрь	Беседа, посвященная дню Пожилого человека	Спортивный зал
Ноябрь	Профилактическая беседа «Правила поведения на водоемах в зимний период»	Спортивный зал
Декабрь	Акция «Мы - граждане России» ко Дню	Спортивный зал

	Конституции РФ, 12 декабря	
Январь	Посещение обучающимися соревнований в качестве зрителей	Спортивный зал
Февраль	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	Спортивный зал
Март	Беседа: Состояние и развитие спорта в России	Спортивный зал
Апрель	Профилактическая беседа «Спорт - альтернатива пагубным привычкам»	Спортивный зал
Май	Участие в акциях, посвященных 9 мая	Спортивный зал
Июнь	Профилактическая беседа «Безопасное лето» по правилам поведения в летний период	Спортивный зал

2.9 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия проводятся в помещении, оборудованном в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и нормами спортивных залов.

Материально-техническое обеспечение занятия включает спортивный зал, наличие раздевалок. Необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом образовательного процесса: мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи набивные, легкоатлетические барьеры, конусы, гимнастические скакалки, двусторонние манишки, рулетка, секундомер, свисток, лыжи, лыжные палки.

Кадровое обеспечение

Требования к педагогическим кадрам, осуществляющим образовательную деятельность по программе (согласно профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н):

- среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

или

высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

или

высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области

физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

- прохождение инструктажа по охране труда.

Информационно-педагогическое обеспечение

1. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа:

<https://minobrnauki.gov.ru/>

2. Министерство спорта РФ. Режим доступа: www.minsport.gov.ru

3. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

Список литературы, использованной при разработке программы и необходимой в ходе ее реализации

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Приказ Минздрава России от 23.10.2020г № 1144н «Об утверждении порядка организации медицинской помощи лицам, занимающимися физической культурой и спортом»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 («О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. №28 (зарег. в Министерстве Юстиции РФ от 18.12.2020 г.).

Используемая литература

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов // М.: ФиС, 1987.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям // М.: ФиС, 1985.- 192 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов // М.: ФиС, 1988. - 331 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта//Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность // М.: Терра-спорт,2000.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
7. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх // Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Киев. 1999.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта // М.: ИКА, 1998. - 320 с.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 237 с.
11. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
12. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996-198 с.

Литература для обучающихся

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985.
2. Конева Е.В. «Детские подвижные игры». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
3. Шалаева Г.И. Большая книга о спорте. Хочу стать чемпионом, Эксмо, 2006. –144 с.

