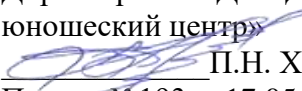




Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием Междуреченского городского округа»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»  
Протокол от 17.05.2022 г. №\_3\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «Детско-  
юношеский центр»  
  
П.Н. Хацанович  
Приказ №193 от 17.05.2022 г.



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

Возраст учащихся: 7 -12 лет  
Срок реализации: 4 года

Разработчики:  
Власенко Полина Игоревна,  
Сорокина Ольга Федоровна,  
педагоги дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2020 г.

## Оглавление

Паспорт программы	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	6
1.1. Пояснительная записка	6
Направленность программы	6
Актуальность программы	6
Отличительные особенности программы	6
Адресат программы	7
Объём программы	7
Формы обучения и виды занятий по программ	7
Срок освоения программы	8
Режим занятия	8
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
Учебный план 1 года обучения	9
Содержание учебного плана 1 года обучения	10
Учебный план 2 года обучения	12
Содержание учебного плана 2 года обучения	13
Учебный план 3 года обучения	16
Содержание учебного плана 3 года обучения	17
Учебный план 4 года обучения	19
Содержание учебного плана 4 года обучения	22
1.4. Планируемые результаты освоения программы	24
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	24
Календарный учебный график	24
Условия реализации программы	25
Этапы и формы аттестации	28
Оценочные материалы	28
Методические материалы	32
Список литературы	33
Приложение №1	
Приложение №2	34

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»
<b>Разработчик программы:</b>
Сорокина Ольга Федоровна, педагог дополнительного образования Вяхирева Александра Валерьевна, педагог дополнительного образования
<b>Ответственный за реализацию программы:</b>
Вяхирева Александра Валерьевна, педагог дополнительного образования Сорокина Ольга Федоровна, педагог дополнительного образования
<b>Образовательная направленность:</b>
Физкультурно-спортивная
<b>Цель программы:</b>
физическое развитие учащихся, посредством занятий по общей физической подготовке.
<b>Задачи программы:</b>
<i>Предметные:</i> - знакомить учащихся с различными видами спорта; - обучать учащихся технике выполнения физических упражнений; - обучать учащихся игровой и соревновательной деятельности;
<i>Личностные:</i> - развивать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к подвижным играм, формам активного отдыха и досуга - развивать у учащихся основные физические качества; - формировать у учащихся общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии физической подготовленности. - формировать у учащихся потребность к систематическим занятиям;
<i>Метапредметные:</i> - воспитывать у учащихся культуру коллективного общения; -воспитывать у учащихся потребность к здоровому образу жизни
<b>Возраст учащихся:</b>
От 7 до 12 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2020, внесены изменения: 2021
<b>Сроки реализации программы:</b>
4 года (всего 576 часов, по 144 часа в год)
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;</li> <li>2. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);</li> <li>4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</li> <li>6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);</li> </ol>

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
13. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;
14. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);
15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
16. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
17. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
18. Письмо МинПросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
19. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
20. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
21. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367;
22. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
23. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
24. Нормативно-правовые документы учреждения:  
 Устав МБУ ДО «Детско-юношеский центр»  
 Локальные акты МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

***Методическое обеспечение программы:***

Учебно-методический комплекс.  
 Материалы из опыта работы педагога.  
 Специальная, методическая литература (см. список литературы) и т.д.

**Рецензенты:**

**Внутренняя рецензия:** Шарабарина Валентина Валериевна, старший методист МБУ ДО  
«Детско-юношеский центр»

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» осуществляется на русском языке – государственном языке РФ.

### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Общая физическая подготовка**» (далее ДООП) имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

### Актуальность программы

Проведение занятий по общей физической подготовке в условиях системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, на развитие его представлений о здоровом образе жизни, становление познавательной мотивации и способностей. Программа по общей физической подготовке направлена на формирование у учащихся бережного отношения к своему здоровью, создание условий для нравственного развития учащихся, укрепления психического и физического здоровья.

### Отличительные особенности программы

Занятия общефизической подготовкой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

*Новизна программы* заключается в том, что она составлена на основе подвижных игр направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости). Так же новизна данной программы состоит в том, что ее содержание направлено на овладение учащимися техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

*Педагогическая целесообразность* заключается в том, что занятия по программе дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю. Занятия проводятся с целью: укрепления здоровья занимающихся; формирования умений и навыков самостоятельных занятий физкультурой; развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучения разнообразным комплексам легкоатлетических упражнений.

### Уровни сложности программы:

1 год обучения - стартовый уровень.

2; 3; 4 года обучения – базовый уровень.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана для учащихся 7-12 лет

Зачисление учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» на обучение осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

Допускается дополнительный набор учащихся в группу второго, третьего и четвертого года обучения на основании результатов тестирования.

Занятия проводятся в группах из 15 человек.

Данная программа реализуется на базе МДУ ДО «Детско-юношеский центр»

### **Объём программы**

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» составляет 576 часов: по 144 часа в год.

### **Формы обучения и виды занятий по программе**

Форма обучения по программе – очная.

Виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»:

- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Игра
- Дистанционная форма
- Поход
- Соревнование

Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

### **Типы занятий:**

- **Комбинированные**– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

### **Методы, применяемые в процессе занятий**

#### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

#### **Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Метод зрительного восприятия:**

- показ упражнения.

**Методы частично регламентированного упражнения:**

- соревновательный метод;
- игровой метод.

### **Срок освоения программы**

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» составляет 4 года.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое с обязательной переменной продолжительностью 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью используется мессенджер –Whatsapp.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Организация обучения по программе осуществляется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** физическое развитие учащихся, посредством занятий по общей физической подготовке.

**Задачи:**

Предметные:

- знакомить учащихся с различными видами спорта;
- обучать учащихся технике выполнения физических упражнений;
- обучать учащихся игровой и соревновательной деятельности.

Личностные:

- развивать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к подвижным играм, формам активного отдыха и досуга
- развивать у учащихся основные физические качества;
- формировать у учащихся общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии физической подготовленности.
- формировать у учащихся потребность к систематическим занятиям.

Метапредметные:

- воспитывать у учащихся культуру коллективного общения;
- воспитывать у учащихся потребность в здоровом образе жизни.



### 1.3. Содержание программы

**Цель 1 года обучения:** приобщение учащихся к систематическим занятиям по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка»

**Задачи 1 года обучения:**

**Предметные:**

- формировать у учащихся элементарные знания об основах физической культуры;
- обучать навыкам выполнения комплекса утренней гимнастики;
- формировать представления о здоровом образе жизни человека и его значении для жизнедеятельности;
- развивать основные физические качества и способности, посредством обучения простейшим комплексам упражнений и комбинаций.

**Метапредметная:**

- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

**Личностная:**

- воспитывать дисциплинированность, формировать умение вступать в диалог, прислушиваться к мнению сверстников.

#### Учебный план 1 года обучения (стартовый уровень)

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Фронтальный опрос
2	Здоровый образ жизни	12	12	-	Фронтальный опрос
3	Гимнастика	30	6	24	Педагогическое наблюдение, опрос
4	Легкая атлетика	42	6	36	Педагогическое наблюдение
4.1	Ходьба. Бег	16	2	14	
4.2	Прыжки	14	2	12	
4.3	Метание	12	2	10	
5	Подвижные и спортивные игры	52	6	46	
5.1	Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»	10	2	8	Педагогическое наблюдение Эстафета
5.2	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	20	2	18	Педагогическое наблюдение Эстафета
5.3	Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»	22	2	20	Педагогическое наблюдение Эстафета

6	Раздел 6. Контроль двигательной подготовленности.	6	0	6	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
Всего:		144	32	112	

### Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень)

#### 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (2ч)

##### Теория

Основы знаний по общей физической подготовке. Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Физическая культура и спорт в жизни человека.

Форма контроля – фронтальный опрос «Техника безопасности на занятиях»

#### 2. Здоровый образ жизни (12ч.)

##### Практика

Понятие о здоровом образе жизни: здоровье человека; значение физической культуры в жизни человека; личная гигиена тела, гигиена одежды и обуви; режим дня в разное время года. Осанка и ее значение.

Форма контроля – фронтальный опрос «Значение ЗОЖ в жизни человека»

#### 3. Гимнастика (30ч.)

##### Теория

Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Техника выполнения гимнастических упражнений (организующих команд и приемов; акробатических упражнений, гимнастических упражнений прикладного характера)

##### Практика

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки по команде «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты (с помощью) назад из седа в группировке и обратно, перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползания и переползания по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания, поочередно, перемахом правой и левой ногой; переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, с завесом одной и двумя ногами.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, опрос «Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений»

#### 4. Легкая атлетика (42 ч.)

##### 4.1 Ходьба. Бег. (16ч)

##### Теория

Техника безопасности. Основные причины несчастных случаев во время занятий. Профилактика травм: организация занятий и меры предосторожности во время выполнения упражнений и др.

### Практика

Ходьба. Непринужденная ходьба в строю с правильной осанкой; ходьба на носках, с различными положениями рук. Различные виды ходьбы: «крадучись», пригнувшись. Ходьба с различным положением рук. Ходьба с перешагиванием через препятствия.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартом ускорением.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

## **4.2. Прыжки (14ч.)**

### Теория

Техника безопасности. Техника выполнения прыжковых упражнений.

### Практика

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотом в право и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку с матов и спрыгивание с нее.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

## **4.3. Метание (12ч.)**

### Теория

Техника безопасности. Техника выполнения метания малого мяча. Техника выполнения метания большого мяча на дальность.

### Практика

Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в цель, в стену. Броски большого мяча 1 кг. На дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

## **5. Подвижные и спортивные игры (52 ч.)**

### **5.1 Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика» (10 ч.)**

#### Теория

Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.

#### Практика

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика» («Бой петухов», «Совушка» и т.д.).

Форма контроля – педагогическое наблюдение, эстафеты.

### **5.2 Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика» (20 ч.)**

#### Теория

Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.

#### Практика

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика» («Кто быстрее?», «Быстро по местам!», «Точно в мишень», «Охотники и утки» и т.д.)

Форма контроля – педагогическое наблюдение, эстафеты.

### **5.3 Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» (22 ч.)**

#### Теория

Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры в баскетбол. Правила игры в пионербол.

#### Практика

Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол. Броски и ловля мяча на месте, двумя руками (снизу, от груди, от плеча, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, от плеча, из-за головы), подвижные игры: «Брось – поймай», «Выстрел в небо» и др.

Пионербол. Передача и ловля мяча двумя руками (от груди, из-за головы) через сетку. Командная игра «Броски на скорость мяча через сетку».

Форма контроля – педагогическое наблюдение, эстафеты.

## 6. Контроль двигательной подготовленности. (6 ч.)

### Практика

Выполнение контрольных нормативов. Соревнования по подвижным играм.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

## Учебный план, 2 год обучения

(базовый уровень)

**Цель 2 года обучения:** формирование базовых технических действий и умений учащихся по общей физической подготовке.

**Задачи 2 года обучения:**

### Предметные:

познакомить учащихся с историей олимпийских игр;

познакомить учащихся с правилами игры в футбол, пионербол, баскетбол, волейбол;

обучать начальным навыкам по плаванию;

продолжать развивать основные физические качества учащихся и способности, посредством обучения комплексам упражнений и комбинаций.

### Метапредметная:

способствовать воспитанию между учащимися уважительного отношения друг к другу.

### Личностная:

воспитывать у учащихся смелость во время выполнения физических упражнений.

№	Наименование тем и разделов	количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Опрос
2	Физическая культура и спорт в жизни человека	12	12	-	Опрос
3	Гимнастика	10	2	8	Педагогическое наблюдение
4	Легкая атлетика	62	6	56	
4.1	Бег. Ходьба	22	2	20	Педагогическое наблюдение
4.2	Прыжки	24	2	22	
4.3	Метание	16	2	14	
5.	Подвижные и спортивные игры	44	6	38	
5.1	Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»	8	2	6	Педагогическое наблюдение Эстафета Соревнования
5.2	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	18	2	16	
5.3	Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»	18	2	16	

6.	Плавание	8	2	6	Педагогическое наблюдение
7.	Контроль двигательной подготовленности.	6	-	6	Контрольные нормативы
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	

## Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый уровень)

### 1. Водное занятие. Инструктаж по Т.Б.

#### Теория

Основы знаний по общей физической подготовке. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по ОФП.

Форма контроля - опрос «Значение ОФП для физического развития», «Правила поведения и техника безопасности на занятиях по ОФ».

### 2. Физическая культура и спорт в жизни человека (12ч.)

#### Теория

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. История развития Олимпийских игр. Слагаемые здоровья и их значение для жизни человека. Двигательный режим.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, опрос «История олимпийских игр»; «Ценности занятий физическими упражнениями, соблюдения двигательного режима для сохранения и укрепления здоровья»

### 3. Гимнастика (10ч.)

#### Теория

Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

#### Практика

Организуемые команды и приемы: перестроения по двое, в шеренге, колонне, передвижения в колонне «по диагонали», передвижения с разной дистанцией и темпом.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед в группировке, перекаат назад в группировке.

Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках; вис стоя, вис лежа, вис, упражнения в упоре лежа, подтягивание на перекладине (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Хождение по наклонной гимнастической скамейке на носках, перешагивая через набивные мячи. Упражнения на осанку с предметами, с большими и малыми мячами, гимнастическими палками. Упражнения на равновесие.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

### 4. Легкая атлетика (62ч.)

#### 4.1 Бег. Ходьба (22ч)

##### Теория

История развития легкоатлетического спорта. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Техника выполнения бега на короткие дистанции.

##### Практика

Обучение свободному бегу по прямой, с согнутыми в локтях руками, с изменением

направления, эстафеты с чередованием ходьбы и бега. Высокий старт, челночный бег 3х10, медленный бег, эстафетный бег на скорость 30 м. Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; переменный бег; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 метров с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

#### **4.2 Прыжки (24ч)**

Теория

Виды прыжков. Техника выполнения прыжков. Техника выполнения прыжков в длину с места, с разбега

Практика

Прыжки: на месте, с поворотом на лево и на право, прыжки по разметкам, через препятствия; прыжки через скакалку.

- на возвышение, выполнение прыжков поточным методом меняя расстояние;
- прыжки с высоты (высота спрыгивания 60-70 см.);
- в длину с места, на дальность, эстафеты для закрепления прыжков;
- прыжки в высоту с прямого разбега, длина разбега до 5 шагов, подготовительные и подводящие упражнения для прыжков, совершенствование отталкивания;
- различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

#### **4.3 Метание (16ч)**

Теория

Техника выполнения метания.

Практика

Метание в цель, метание малого мяча на дальность из-за головы. Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

### **5. Подвижные и спортивные игры (44ч.)**

#### **5.1 Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика» (10ч.)**

Теория

Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Из истории возникновения игр. Виды игр, их сходства и различия. Правила игр и условия их выполнения. Подведение итогов игры.

Практика

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика» («Посадка картофеля», «Эстафета «Вызов номеров», «Пустое место», «Колдунчики» на материале раздела «Подвижные и спортивные игры», «Хвостики».

Форма контроля – педагогическое наблюдение, эстафета

#### **5.2 Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика» (18ч.)**

Теория

Техника безопасности во время проведения игр. Правила игр.

### Практика

- игры на развитие внимания и сообразительности: «Волна», «Летает - не летает», «Колечко»;
- на развитие координации движений «Автогонки», «Болотные кочки», «Кто больше», «Не оступись»;
- на мгновенную реакцию «Кто скорее», «Не промахнись»;
- на развитие глазомера «Попади в цель», «Глазомер».

Форма контроля – педагогическое наблюдение

## **5.3 Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» (18ч.)**

### Теория

Правила поведения при организации и проведении подвижных игр со сверстниками. Правила игр баскетбол и пионербол.

### Практика

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым, левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Подвижные игры: «Мяч встречному», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонну».

Пионербол. Передача и ловля мяча двумя руками (от груди, из-за головы) через сетку. Подача мяча через сетку одной рукой. Подвижные игры: «Снежки», «Броски на скорость мяча через сетку», «Переправа под обстрелом».

Форма контроля – педагогическое наблюдение, соревнования.

## **6. Плавание (8ч.)**

### Теория

Техника безопасности на занятиях по плаванию. Техника вхождения в воду, правила передвижения по дну бассейна, лежания на груди, всплывания.

### Практика

Вхождение в воду, соскок вниз ногами с бортика бассейна, передвижение по дну бассейна, ходьба, бег, прыжки вверх. Упражнения на всплывание, лежание на груди: «Поплавок», «Звезда», «Медуза».

Кроль на груди: движение ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук, дыхания.

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

## **Раздел 6. Контроль двигательной подготовленности (6ч.)**

### Теория

Техника безопасности при проведении соревнований.

### Практика

Выполнение контрольных нормативов. Соревнования по подвижным играм. «Веселые старты».

Форма контроля – контрольные нормативы.

**Учебный план 3 года обучения**  
(базовый уровень)

**Цель 3 года обучения:** расширение двигательного опыта учащихся, формирование умения применять полученные на первом и втором году обучения технические действия в различных по сложности ситуациях.

**Задачи 3 года обучения:**

**Предметная:**

Формировать у учащихся представление о правильном режиме питания, влиянии пагубных привычек на жизнь человека.

**Метапредметные:**

Формировать способность применять двигательные действия и умения в различных по сложности условиях;

Развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, точность реагирования на сигналы.

**Личностная:**

Способствовать формированию адекватной самооценки, стремлению к самопознанию, выдержки, самообладания.

№	Наименование тем и разделов	количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Опрос
2	Физическая культура и спорт в жизни человека	6	6	-	Опрос
3	Гимнастика	10	2	8	Педагогическое наблюдение
4	Легкая атлетика	64	6	58	Педагогическое наблюдение
4.1	Бег. Ходьба	26	2	24	
4.2	Прыжки	22	2	20	
4.3	Метание	16	2	14	
5.	Подвижные и спортивные игры	42	6	36	Педагогическое наблюдение Эстафета Соревнования
5.1	Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»	6	2	4	
5.2	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	18	2	16	
5.3	Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»	18	2	16	
6.	Плавание	14		14	Педагогическое наблюдение
7.	Контроль двигательной подготовленности.	6	-	6	Контрольные нормативы
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	



## Содержание учебного плана 3 года обучения

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (2ч.)

#### Теория

Основы знаний. Особенности программы третьего года. Техника безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке.

Форма контроля – опрос «Техника безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке».

### 2. Физическая культура и спорт в жизни человека (4ч.)

#### Теория

Режим питания. Пагубное влияние вредных привычек на организм ребенка. Активный отдых. Знания о самоконтроле. Контроль за физической нагрузкой, признаки переутомления, перетренировки, снятие стресса, утомления. Сердце и его тренировка. Закаливание организма солнцем и водой.

Форма контроля – опрос «Правильное питание и влияние вредных привычек на жизнь человека»

### 3. Гимнастика (10ч.)

#### Теория

Техника безопасности во время занятий гимнастикой.

#### Практика

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лежа на спине; стойки на лопатке; висы и упоры, упражнения на гибкость, координацию движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по канату; передвижения и пороты на гимнастической скамейке

Форма контроля – педагогическое наблюдение

### 4. Легкая атлетика (64ч.)

#### 4.1 Бег. Ходьба (26ч.)

##### Теория

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения стабильных результатов при занятиях физическими упражнениями, в успешном овладении техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

##### Практика

Бег: низкий старт, стартовый разбег, эстафетный бег, бег на скорость, упражнения для развития беговых шагов, бег с преодолением препятствий, подводящие упражнения (бег под кольцом, по прямой линии, бег по коридору, по лестнице, с прыжками через набивные мячи). Бег с ускорением, бег на скорость до 30 м, 40 м., бег на 60 метров, бег по местности.

Форма контроля- педагогическое наблюдение.

#### 4.2 Прыжки (22ч.)

##### Теория

ТБ при выполнении прыжков. Техника выполнения прыжков в длину с места, с разбега, прыжков в высоту с разбега

##### Практика

Прыжки: многократное подпрыгивание на обеих ногах, прыжки с одной ноги на другую со скакалкой и без нее, многоскок (по 3,5,8 шагов), прыжки через набивные мячи; прыжки в длину с 5-7 шагов, совершенствование навыка разбега, точного отталкивания и приземления, прыжок в «шаге» на точность приземления, прыжки на дальность, упражнения и подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств; прыжки в высоту с бокового разбега (3-5 шагов), игры и эстафеты с

элементами прыжков.

Форма контроля- педагогическое наблюдение.

#### **4.3 Метание (16ч.)**

Теория

ТБ при выполнении метания. Виды метания. Техника метания малого мяча (150гр).

Практика

Метание: метание мяча с разбега на дальность; метание мяча в цель с 6 м. Совершенствование техники метания.

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

### **5. Подвижные и спортивные игры (42ч.)**

#### **5.1 Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»**

Теория

Правила техники безопасности. Правила игры.

Практика

«Увертывайся от мяча», «Догонялки на марш», «Полоса препятствий»; на материале раздела «Легкая атлетика» - «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит»,

Форма контроля- педагогическое наблюдение, эстафета.

#### **5.2 Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика**

Теория

Виды легкоатлетических игр. Легкоатлетические эстафеты.

Практика

«Хвостики», «Колдунчики», «Лапта», «Перестрелка», «Лиса и собаки», «Воробы – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Форма контроля- педагогическое наблюдение, эстафета.

#### **5.3 Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»**

Теория

Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Соблюдение правил игры – важное условие в формировании дружного коллектива. Правила соревнований по бегу, метанию, прыжкам в длину с разбега, прыжков в высоту

Практика

Баскетбол. Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»); ловля и передача мяча от груди; бросок мяча с места; Подвижные игры: «Гонка баскетбольных мячей», «Попади в кольцо», «Мяч среднему».

Пионербол. Передача и ловля мяча двумя руками (от груди, из-за головы) через сетку. Нападающий удар. Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Броски на скорость мяча через сетку», «Переправа под обстрелом».

Форма контроля- педагогическое наблюдение, соревнования.

### **6. Плавание (14ч.)**

Практика

Совершенствование Кроля на груди (скольжение на груди с последующим подключением ног, рук, дыхания)

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

## 7. Контроль двигательной подготовленности (6ч.)

### Практика

Выполнение контрольных нормативов. Соревнования по детской легкой атлетике, «Силовое многоборье», «Классификационные соревнования».

Форма контроля – педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

### Учебный план 4 года обучения

(базовый уровень)

**Цель 4 года обучения:** совершенствование технических действий и умений учащихся по общей физической подготовке.

**Задачи 4 года обучения:**

#### Предметные:

Формировать знания о значении органов дыхания и кровообращения для нормального функционирования организма человека.

Обучать навыкам измерения частоты сердечных сокращений;

Формировать умения учащихся по организации и проведению спортивных и подвижных игр среди сверстников, умение осуществлять судейство.

#### Метапредметные:

Формировать умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Совершенствовать у учащихся технику бега, прыжков, метания.

#### Личностные:

Воспитывать у учащихся умение брать ответственность за принятые решения.

№	Наименование тем и разделов	количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Опрос
2	Физическая культура и спорт в жизни человека	6	6	-	Опрос
3	Гимнастика	6	2	4	Педагогическое наблюдение
4	Легкая атлетика	76	6	70	Педагогическое наблюдение
4.1	Бег	32	2	30	
4.2	Прыжки	32	2	30	
4.3	Метание	12	2	10	
5.	Подвижные и спортивные игры	30	2	28	Педагогическое наблюдение
6.	Плавание	18		18	Педагогическое наблюдение
7.	Контроль двигательной подготовленности.	6	-	6	Контрольные нормативы
Всего:		144	22	122	

### Содержание учебного плана 4 года обучения

**Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (2ч.)**

#### Теория

Особенности программы (цель, задачи и планы) четвертого года обучения. Техника

безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила и нормы дружного коллектива.  
Форма контроля- опрос «Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке»

## **2. Физическая культура и спорт в жизни человека (6ч.)**

### Теория

Органы дыхания и кровообращения. Контроль ЧСС. Организм человека и охрана его здоровья. Олимпийское движение.

Форма контроля- опрос «Значение органов дыхания и кровообращения для нормального функционирования организма человека.»

## **3. Гимнастика(6ч.)**

### Теория

Техника безопасности во время занятий гимнастикой.

### Практика

Акробатические упражнения: составление акробатических и гимнастических комбинации: кувырок вперед, назад, «мост» из положения лежа, стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по канату; лазание, перелазания; «Полоса препятствий»; Упражнения на развитие гибкости. Различные упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии и сопротивлении и другие.

Форма контроля- педагогическое наблюдение

## **4. Легкая атлетика (76ч.)**

### **4.1 Бег. (32)**

#### Теория

Техника бега. Одежда и обувь для занятий и соревнований. Участие в соревнованиях. Самоконтроль в процессе занятий, утомление. Обмен веществ. Влияние регулярных физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную систему. Значение разносторонней физической подготовки. Разминка, её значение и содержание.

#### Практика

Составление комплекса упражнений на развитие силы и быстроты

Бег: низкий старт; стартовое ускорение; финиширование; эстафетный бег по кругу; упражнения для развития беговых шагов, бег с преодолением препятствий, подводящие упражнения (бег под кольцом, по прямой линии, бег по коридору, по лестнице, с прыжками через набивные мячи). Бег с ускорением на время. Бег. Беговые движения руками (стоя на месте), спортивная ходьба.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, сгибая голень назад, с выносом прямых ног вперед, «колесо» и др. Разновидности бега: бег спиной вперед, приставными шагами, с изменением направления бега, бег через гимнастическую скакалку. Бег через препятствия – кубики. Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной выносливости. Бег по пересеченной местности. Бег с ускорением (30-60 метров), с последующим бегом по инерции. Ускорение от 20 до 40 метров с различной интенсивностью, челночный бег. Разнообразные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10м., 3х20м.

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

### **4.2 Прыжки**

#### Теория

Техника выполнения прыжков. Разминка.

#### Практика

Прыжки: Прыжки в длину. Специальные прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, многоскоки толчком двух ног («лягушка»), прыжки с ноги на ногу («с кочки на кочку»), прыжки через скакалку. Прыжки на гимнастическую скамейку, со скамейки. Имитационные упражнения.

Прыжки в высоту. Прыжки на одной и двух ногах, через горизонтальные препятствия, с

доставанием подвешенных предметов рукой. Прыжки через гимнастические скамейки. Прыжки в высоту с разбега с трех-пяти шагов. Прыжки с запрыгиванием на возвышенность до 40 см.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

#### **4.3 Метание**

Теория

Техника безопасности при метании. Техника метания. Как подготовиться к метанию.

Практика

Метание: броски набивного мяча различными способами (вверх – вперед, снизу – вверх, через голову – назад, из-за головы двумя руками вперед – вверх). Метание малого мяча в стенку на дальность отскока, метание мяча в цель; на дальность, с разбега.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

#### **5. Подвижные и спортивные игры (30 ч.)**

Теория

Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Формирование представлений, обучающихся о контроле за физическим развитием и физической подготовленностью. Правила судейства в спортивных и подвижных играх.

Практика

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика» - «Запрещенное движение», «Полоса препятствий»; на материале раздела «Легкая атлетика» - «Вызов номеров», «Черное- белое», «Бег с преследованиями с прыжками», на материале раздела «Подвижные и спортивные игры» - «Лапта», «Перестрелка»; «Хвостики»; «Из круга вышибала».

Баскетбол: бросок двумя руками от груди после ведения и остановки; ловля мяча двумя руками, передача снизу, сверху; ведение мяча по прямой, броски в кольцо; передача мяча в парах, в движении; игры «Борьба за мяч», «Эстафета с ведением мяча и бросками его в корзину», «Салки одним мячом», «Мяч капитану»; игры по упрощенным правилам (мини баскетбол).

Пионербол. Передача мяча в парах на месте и в движении правым, левым боком. Подвижные игры: игра в «Пионербол» «Снайперы», «Переправа под обстрелом».

Форма контроля – педагогическое наблюдение, эстафеты

#### **6. Плавание (18ч.)**

Теория

Техника безопасности при занятии плаванием

Практика

Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища; с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой.

Игры на воде: Водолазы, Гонка катеров.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

#### **7. Контроль двигательной подготовленности (6ч.)**

Теория

Виды легкоатлетических соревнований и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении соревнований.

Практика

Выполнение контрольных нормативов. Соревнования по детской легкой атлетике, «Силовое многоборье», «Классификационные соревнования», «Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания».

Форма контроля – контрольные нормативы.

## 1.4. Планируемые результаты освоения программы

**К концу 1 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов**

**Предметные (образовательные):**

- элементарные знания об основах физической культуры;
- умение правильно выполнять комплекс утренней гимнастики;
- понимание значения здорового образа жизни для человека;
- знания правил и последовательности выполнения простейших комплексов для развития физических качеств, подавать строевые команды, уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки), умение выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных-координационных способностей).

**Метапредметный**

- интерес к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм.

**Личностный:**

- дисциплинированность, умение вступать в диалог, прислушиваться к мнению сверстников.

**К концу 2 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов**

**Предметные (образовательные):**

- представление об истории олимпийских игр;
- умение объяснять правила игры в футбол, пионербол, баскетбол, волейбол и соблюдать их.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций, общеразвивающих упражнений на необходимом техничном уровне, согласно нормативным требованиям программы 2 года обучения.

- освоены начальные навыки плавания (вхождение в воду, всплывание, передвижение по дну и т.д.)

**Метапредметный:**

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и дружбы

**Личностный:**

- смелость во время выполнения физических упражнений.

**К концу 3 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов**

**Предметные (образовательные):**

- понимание значения правильного питания и вредных привычек жизнедеятельности человека;
- умение применять полученный двигательный опыт в различных по сложности условиях
- развитые физические качества, на необходимом техничном уровне, согласно нормативным требованиям программы 3 года обучения.

**Метапредметные:**

- умение давать оценку своим действиям и поступкам, проявлять выдержку и самообладание
- поддержка своих сверстников во время соревновательной и игровой деятельности.

**Личностный:**

- адекватная самооценка, стремление к самопознанию, выдержка, самообладание.

**К концу 4 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов**

**Предметные (образовательные):**

- знания о значении органов дыхания и кровообращения для нормального функционирования организма человека.
- навыки измерения частоты сердечных сокращений;

- умение организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований и осуществлять их объективное судейство;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметный:**

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

**Личностный:**

- ответственность за принятые решения.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом и утверждается заместителем директора МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
2	2 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
3	3 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
4	4 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72

### Условия реализации программы

Содержание условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Данная программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования

### Материально-техническое обеспечение:

- оборудованный спортивный зал (гимнастическая стенка; скакалки 16 штук; набивные мячи 16 штук; резиновые мячи 16 шт.; волейбольные, баскетбольные мячи 16 штук; конусы 16 штук; эстафетные палочки 3 шт.; кубики 6 шт.; гимнастические маты 6 шт.; канат 1 шт.; секундомер 2 шт.; свисток 2 шт.; биты 3 шт., рулетка 1 шт., гимнастические палки 16 шт., гимнастические скамейки 4 шт., аптечка 1 шт.);
- технические средства обучения (портативная музыкальная колонка, ноутбук).

### Информационное и учебно-методическое обеспечение:

- учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинг по ДООП).

### Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.



## Этапы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательного процесса, с целью диагностики результатов каждого года обучения используются следующие виды контроля:

входной контроль (сентябрь) - прием контрольных нормативов по общефизической подготовке;

промежуточный контроль(январь) - прием контрольных нормативов по общефизической подготовке;

итоговый контроль (май) - прием контрольных нормативов по общефизической подготовке; Текущий контроль (осуществляется на каждом занятии с целью оценки освоения учащимися знаний и умений, посредством педагогического наблюдения и проведения устного опроса по разделам программы).

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации (что проверяется)	Форма аттестации
<b>I год обучения</b>		
<b>Входной контроль</b>	<p><b>Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы знаний по общей физической подготовке;</li> <li>- знание правил техники безопасности на занятиях в спортивном зале;</li> </ul> <p><b>Раздел 6. Контроль двигательной подготовленности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень развития физических качеств</li> </ul>	<p>Фронтальный опрос</p> <p>Контрольные нормативы</p>
<b>Текущий контроль</b>	<p><b>Раздел 2. Здоровый образ жизни</b></p> <p>1.1 Здоровый образ жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение характеризовать влияние физической культуры на здоровье человека</li> <li>- знание правил гигиены</li> </ul> <p><b>Раздел 3. Гимнастика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения правильно выполнять организующие команды и приемы согласно содержанию программы 1 года обучения;</li> <li>- умения выполнять простые акробатические соединения согласно содержанию программы 1 года обучения;</li> <li>- умения правильно выполнять комплекс утренней гимнастики и простые гимнастические комбинации.</li> </ul> <p><b>Раздел 4. Легкая атлетика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение технически правильно выполнять упражнения в ходьбе, беге, прыжках и в метании.</li> </ul> <p><b>Раздел 5. Подвижные и спортивные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения соблюдать правила подвижных и спортивных игр;</li> <li>- умения взаимодействовать друг с другом: вступать в диалог, прислушиваться к мнению сверстников</li> </ul>	<p>Фронтальный опрос</p> <p>Педагогическое наблюдение Опрос</p> <p>Педагогическое наблюдение, эстафеты</p>
<b>Промежуточный контроль</b>	<p><b>Раздел 6. Контроль двигательной подготовленности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень развития физических качеств согласно нормативным требованиям и содержанию программы 1 года обучения.</li> </ul>	<p>Контрольные нормативы</p>

Итоговый контроль	<b>Раздел 6. Контроль двигательной подготовленности</b> - уровень развития физических качеств согласно нормативным требованиям и содержанию программы 1 года обучения.	Контрольные нормативы
-------------------	---	-----------------------

### II год обучения

Входной контроль	<b>Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b> - знания по общей физической подготовки - знание правил поведения и техники безопасности на занятиях ОФП <b>Раздел 7. Контроль двигательной подготовленности</b> - уровень развития физических качеств	Опрос  Контрольные нормативы
Текущий контроль	<b>Раздел 2. Физическая культура и спорт в жизни человека</b> - знания учащихся по истории олимпийских игр; - понимание учащимися ценности занятий физическими упражнениями, соблюдения двигательного режима для сохранения и укрепления здоровья	Опрос
	<b>Раздел 3. Гимнастика</b> - умения правильно выполнять организующие команды, акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне согласно содержанию программы 2 года обучения. <b>Раздел 4. Легкая атлетика</b> - умение технически правильно выполнять упражнения в ходьбе, беге, прыжках и в метании.	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 5. Плавание</b> - знания техники безопасности и правил поведения на занятиях по плаванию. - умение держаться на воде - умение выполнять базовые элементы кроля. <b>Раздел 6. Подвижные и спортивные игры</b> - умения соблюдать правила игры в футбол, пионербол, баскетбол, волейбол.	Педагогическое наблюдение
Промежуточный контроль	<b>Раздел 6. Контроль двигательной подготовленности</b> - уровень развития физических качеств.	Контрольные нормативы
Итоговый контроль	<b>Раздел 6. Контроль двигательной подготовленности</b> - уровень развития физических качеств согласно требованиям программы 2 года обучения.	Контрольные нормативы

### III год обучения

Входной контроль	<b>Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b> - знание правил поведения и техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке <b>Раздел 7. Контроль двигательной подготовленности</b> - уровень развития физических качеств	Опрос
Текущий контроль	<b>Раздел 2. Физическая культура и спорт в жизни человека</b> - представления учащихся о правильном питании и влиянии вредных привычек на жизнь человека.	Опрос
	<b>Раздел 3. Гимнастика</b> - умение выполнять акробатические и гимнастические упражнения согласно содержанию программы 3 года обучения.	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b> - умение технически правильно выполнять упражнения в ходьбе, беге, прыжках и в метании - умение давать оценку своим действиям, проявление выдержки и самообладания	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 5. Подвижные и спортивные игры</b> - умения применять полученный двигательный опыт в различных по сложности условиях; - умение оказать поддержку сверстникам в соревновательной деятельности.	Педагогическое наблюдение эстафеты, соревнования
Промежуточный контроль	<b>Раздел 6. Плавание</b> - знания техники безопасности и правил поведения на занятиях по плаванию. - умение плавать способом кроль на груди.	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 7. Контроль двигательной подготовленности</b> - уровень развития физических показателей	Контрольные нормативы
Итоговый контроль	<b>Раздел 7. Контроль двигательной подготовленности</b> - уровень развития физических показателей учащихся согласно нормативным требованиям и содержанию программы 3 года обучения.	Контрольные нормативы,

<b>IV год обучения</b>		
Входной контроль	<b>Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b> - знание правил поведения и техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке	Опрос
Текущий контроль	<b>Раздел 2. Физическая культура и спорт в жизни человека</b> - знания о значении органов дыхания и кровообращения для нормального функционирования организма человека.	Опрос
	<b>Раздел 3. Гимнастика</b> - умение выполнять акробатические упражнения согласно нормативным требованиям и содержанию программы 4 года обучения;	Педагогическое наблюдение

	- умения правильно выполнять гимнастические упражнения прикладного характера согласно нормативным требованиям и содержанию программы 4 года обучения.	
	<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b> - уровень развития физических показателей согласно нормативным требованиям программы 4 года обучения; - навыки технически правильного выполнения двигательных действий в соревновательной деятельности	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 5. Подвижные и спортивные игры</b> - умения организовать и провести со сверстниками подвижные и спортивные игры; - умения брать на себя ответственность за принятые решения.	Педагогическое наблюдение эстафеты, соревнования
	<b>Раздел 6. Плавание</b> - знания техники безопасности и правил поведения на занятиях по плаванию. - умение плавать способом кроль на спине.	Педагогическое наблюдение
Промежуточный контроль	<b>Раздел 7. Контроль двигательной подготовленности</b> - уровень развития физических качеств	Контрольные нормативы
Итоговый контроль	<b>Раздел 7. Контроль двигательной подготовленности</b> - уровень развития физических качеств согласно нормативным требованиям и содержанию программы 4 года обучения; - умение находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.	Контрольные нормативы

### Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» осуществляется посредством следующих разработок: опрос по пройденным темам, таблицы контрольных нормативов по ОФП (критерии и показатели в Приложении №1).

### Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Общая физическая подготовка» включает:

- Личные конспекты (задания и упражнения по разделам):

Подвижные игры

Легкая атлетика

Спортивные игры

Гимнастика

Теория и история физической культуры

Педагогика

Психология общения

Краткие план-конспекты занятий по «Общей физической подготовке».

-Сборник информационно-методических материалов к дополнительной общеобразовательной программе «Легкая атлетика. Начальная физическая подготовка».

### Учебно-методическое и информационное и материально-техническое обеспечение программы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы Аттестации
1	Введение в образовательную программу. Инструктаж по Т.Б.	Теоретическое занятие	Вербальный, объяснительно - иллюстративный	Кинограммы, плакаты	Ноутбук, компьютерная мышь спортивный инвентарь.	Фронтальный опрос
2	Физическая культура и спорт в жизни человека	Теоретическое занятие	Вербальный, объяснительно - иллюстративный	Наглядный материал, (фотографии, кинограммы, плакаты)	Ноутбук, компьютерная мышь	Фронтальный опрос
3	Гимнастика	Практическое занятие	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно - иллюстративные: упражнения, демонстрация. иллюстрация. практические: тренировка, игра	Наглядный материал, (фотографии, кинограммы, плакаты) Сборник информационно-методических материалов к 1 году обучения программы «Легкая атлетика. Начальная физическая подготовка» «Азбука движения»	Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, канат, скакалки, гимнастическая стенка, маты, перекладина, секундомер, рулетка, обручи	Педагогическое наблюдение
4.	Легкая атлетика	Практическое занятие	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно - иллюстративные: упражнения, демонстрация. Практические: тренировка,	Сборник информационно-методических материалов к 1 году обучения программы «Легкая атлетика. Начальная	Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, скакалки, гимнастическая стенка, маты, перекладина, секундомер, рулетка,	Педагогическое наблюдение

			игра, соревнования	физическая подготовка» «Азбука движения»	обручи, мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные), свисток, кегли, фишки, гимнастические палки, кубики, эстафетные палочки	
5.	Подвижные и спортивные игры	Практическое занятие	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно - иллюстративные: упражнения, демонстрация. Практические: тренировка, Игра, соревнования	Положения соревнований; «Сборник игр».	Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, канат, скакалки, гимнастическая стенка, маты, перекладина, секундомер, рулетка, обручи, мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные), бита (лапта), свисток, кегли, фишки, гимнастические палки, кубики, эстафетные палочки	Педагогическое наблюдение Эстафеты Соревнования
6	Плавание	Практическое занятие	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно - иллюстративные: упражнения, демонстрация. Практические: тренировка, Игра.	Плакаты	Доски для плавания, плавательные жилеты, резиновые мячи	Педагогическое наблюдение
7	Контроль	Практическое	Инструктаж,		Спортивный	Контрольные

	двигательной подготовленност и	ое занятие, соревновани я	различные виды упражнений		инвентарь: кубики, секундомер, рулетка, набивной мяч 1 кг., скакалка, маты, перекладина	нормативы, соревнования
--	--------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--	---	----------------------------

## Список литературы

### для педагога:

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. - М.: Астрель, 2004. - 56с.
2. Байбородова Л.В. Методика обучения физкультуры в 1-11 классах. -М.: Сфера, 2004. -86с.
3. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. -М.: ФиС, 1989. - 231 с.
4. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М.: Сфера, 2002. -121 с.
5. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: Асадема, 2002. - 235 с.
8. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре 5-9- классы. -М., ВАКО. 2005. - 234с.
9. Матвеев А.П. Программа по физической культуре. - М.: Дроффа, 2002. - 89с.
10. Матвеев А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. - М.: Дрофа, 2000. -143с.

### для учащихся:

1. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. - М.: Асадема, 2001. - 318 с.
2. Погодаев Г.И. Физической культуры. -М.: ФиС, 2000. -216с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. -М.: Владос, 2002. -238 с.



**Список терминов:**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** — система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека. При составлении комплекса ОФП следует избегать узкой специализации и излишнего развития одного физического качества за счёт и в ущерб остальных.

**Лёгкая атлетика** — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

**Спортивная гимнастика** — один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.

**Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

**Здоровье** у человека — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Критерии оценивания результатов учащихся**

**Таблица №1**

Уровни физической подготовленности учащихся по итогам обучения

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Челночный бег Бег 30 метров.	7,5-7,9 5.0-5.2	7,9-8.4 5.1-5.3
Силовые	Прыжки в длину с места (см.) Поднимание туловища (количество раз в мин.)	185-195 55-60	180-185 50-55
Выносливость	Бег 6 мин.	1200-1300м.	1050- 1250м.

**Таблица №2**

Контрольные нормативы

Возраст	Оценка	Бег, 30м		Прыжок в длину с места		Подтягивание		Челночный бег 3 x 10м	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
7 лет	5	5.8	6.0	160	155	5	13	8.4	8.5
	4	6.0	6.2	145	140	3	10	8.8	8.9
	3	6.2	6.4	135	135	2	8	9.0	9.2
	2	6.4	6.5	125	125	1	5	9.5	9.7
8 лет	5	5.5	5.7	165	160	6	15	8.2	8.3
	4	5.8	6.0	155	150	5	13	8.5	8.7
	3	6.1	6.2	140	140	3	10	8.9	9.0
	2	6.2	6.4	130	130	2	8	9.2	9.4
9 лет	5	5.3	5.5	175	165	7	18	8.0	8.2
	4	5.5	5.7	160	155	5	14	8.4	8.6
	3	6.0	6.1	145	140	4	12	8.7	8.8
	2	6.2	6.3	135	135	2	10	9.0	9.1
10 лет	5	5.2	5.3	186	175	8	20	7.9	8.1
	4	5.4	5.5	171	161	6	15	8.2	8.3
	3	5.6	5.7	158	151	4	13	8.5	8.6
	2	6.0	6.1	141	140	2	10	9.0	9.1
11 лет	5	5.0	5.1	190	180	10	22	7.8	8.0
	4	5.3	5.4	180	170	8	20	8.1	8.4
	3	5.6	6.0	170	160	6	15	8.7	9.0
	2	6.0	6.6	160	150	4	13	9.3	9.6
12 лет	5	5.0	5.1	195	185	12	24	7.5	7.9
	4	5.2	5.3	185	180	10	22	7.9	8.4
	3	5.4	5.5	175	170	8	20	8.5	9.1
	2	6.0	6.4	165	160	6	15	9.2	9.5

## Контрольные нормативы (продолжение)

Возраст	Оценка	Прыжки через скакалку 30 сек.		Бросок набивного мяча 1 кг		Поднимание туловища 1 мин		Бег 6 мин	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
7 лет	5	40	45	3.00	2.80	35	30	1000	900
	4	35	35	2.80	2.50	30	25	900	800
	3	25	25	2.50	2.20	25	20	730	600
	2	15	15	2.30	2.00	15	15	700	500
8 лет	5	50	60	3.50	3.20	40	35	1100	950
	4	40	50	3.00	3.00	35	30	950	850
	3	30	40	2.80	2.50	30	25	800	650
	2	20	25	2.50	2.20	25	20	750	550
9 лет	5	60	65	4.00	3.50	45	40	1150	1000
	4	50	60	3.50	3.00	40	35	1000	900
	3	45	35	3.00	2.80	30	30	850	700
	2	35	25	2.50	2.50	25	25	800	600
10 лет	5	75	80	4.50	4.00	50	45	1200	1050
	4	70	70	4.00	3.50	45	40	1050	930
	3	55	60	3.50	3.00	35	30	900	750
	2	45	40	3.00	2.80	30	25	850	650
11 лет	5	80	85	5.00	4.50	55	50	1300	1100
	4	75	80	4.50	4.00	50	45	1100	1000
	3	70	70	3.50	3.50	45	40	1000	850
	2	60	65	3.00	3.00	40	35	900	700
12 лет	5	85	80	5.30	4.80	60	55	1350	1150
	4	80	75	4.80	4.30	55	50	1200	1050
	3	75	70	4.20	4.00	50	45	1100	900
	2	65	60	3.60	3.20	45	40	950	750

Уровни развития физических показателей:

высокий – 33 и более баллов;

средний – 25 – 32 балла;

низкий – 24 балла и ниже.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Теоретические знания по основным разделам учебного плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой;</li> <li>▪ объем усвоенных знаний составляет более ½;</li> <li>▪ освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период</li> </ul>	1 2 3	Педагогическое наблюдение, викторины, опрос и др.

Для определения уровня теоретической и практической подготовки выделены следующие критерии уровней обученности:

высокий уровень – 3 балла (учащийся усвоил теоретический материал программы от 75% до 100%)

средний уровень – 2 балла (учащийся усвоил теоретический материал программы от 50% до 74%)

низкий уровень – 1 балл (учащийся усвоил теоретический материал программы менее чем на 50%)

### Карта наблюдения

(заполняется на основании проведения педагогического наблюдения)

№	Показатель	Уровень	Примечание
1	Умение объяснять правила игры в футбол, пионербол, баскетбол, волейбол и соблюдать их.		
2	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций, общеразвивающих упражнений на необходимом техничном уровне, согласно нормативным требованиям программы		
3	Навыки плавания (вхождение в воду, всплывание, передвижение по дну и т.д.)		
4	Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и дружбы		
5.	Смелость во время выполнения физических упражнений.		
6	Умение применять полученный двигательный опыт в различных по сложности условиях		
7	Умение давать оценку своим действиям и поступкам, проявлять выдержку и самообладание		
8	Поддержка своих сверстников во время соревновательной и игровой деятельности. навыки измерения частоты сердечных сокращений		
9	Умение организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований и осуществлять их объективное судейство		
10	Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. ответственность за принятые решения		
11	Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
12	Интерес к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм		
13	Дисциплинированность, умение вступать в диалог, прислушиваться к мнению сверстников.		

#### Критерии оценки показателей

Высокий уровень – степень выраженности показателя оценивается от 8 до 10 баллов

Средний уровень – степень выраженности показателя оценивается от 5 до 7 баллов

Низкий уровень – степень выраженности показателя оценивается от 4 до 0 баллов