

Муниципальное казённое образовательное учреждение
«Гуртлудская основная общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза В.А.Меркушева»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Гуртлудская ООШ»

И.И.Георгиевских
/И.И.Георгиевских

Приказ № 84 от «01» 09 2023 г.

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

Возраст учащихся: 7 - 15 лет.
Срок реализации: 1 год .

д. Гуртлуд, 2023 г.

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее Программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Данная Программа спортивной направленности обеспечивает необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия ОФП способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Программа содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизации и самоконтроля детей, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у них практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды, способствует укреплению здоровья и организацию досуга учащихся во внеурочное время.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями Программы является то, что физкультурно-спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в объединениях данной направленности даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором учащиеся могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Направление воспитательной работы – воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 15 лет. Деятельность по организации дополнительного образования детей осуществляется на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и по заявлению родителя (его законного представителя).

Объем, сроки реализации и режим занятий

Объем программы: 72 часа.

Сроки реализации программы: 1 год (36 недели).

Режим занятия – 2 раз в неделю продолжительностью 1 час 20 мин.

Формы организации образовательного процесса

Содержание программы представлено различными видами деятельности и помогает учащимся овладеть навыками здорового образа жизни.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности, спортивные праздники, эстафеты, соревнования, домашние задания.

Цель: содействие всестороннему развитию личности учащегося, воспитание моральных и волевых качеств, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;- создание условий для развития физической активности учащихся с соблюдением гигиенических норм и правил;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, дисциплинированности.

Уровень освоения программы базовый.

Учебный план

Годовой план – график распределение учебного материала

Разделы программы	Количество часов
Баскетбол	15
Волейбол	18
Лыжная подготовка	19
Легкая атлетика	20
Итого:	68

№ п./п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организаци я занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
Раздел 1. Баскетбол (15 ч)						
	<p>Теория: Реакция организма на различные физические нагрузки, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, гигиенические правила.</p> <p>Развитие физических качеств: Скоростно – силовых, ловкости, быстроты, выносливости</p> <p>Навыки и умения:</p>					
1	История возникновения баскетбола	1	1	0	Беседа	Опрос
2	Остановка прыжком	1	0	1	Индивид.	Зачет
3	Ведение мяча левой и правой рукой	3	1	2	Индивидуальная	Тест
4	Ловля и передача мяча со сменой мест	2	1	1	Групповая	Демонстрация
5	Бросок в движении после ловли	2		2	Индивидуальная	Демонстрация
6	Бросок в движении после ведения	2		2	Групповая	Тест
7	Ловля высоко летящего мяча	2		2	Групповая	Приемы ловли
8	Правила игры и судейства (теория)	1	0,5	0,5	Беседа	Тест
9	История олимпийского движения	1	0,5	0,5	Беседа	Опрос
Итого часов:		15	5	10		
Раздел 2. Волейбол (18 ч)						
	<p>Теория:</p> <p>Формирование всесторонне развитой личности в процессе занятий волейболом, реакция организма на различные физические нагрузки, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, гигиенические правила.</p> <p>Развитие физических качеств: Скоростно – силовых, ловкости, быстроты, выносливости.</p> <p>Навыки и умения:</p>					
1	История возникновения волейбола.	1	1	0	Беседа	
2	Стойка игрока, передвижения.	1	0	1	Групповой	Демонстрация
3	Передача мяча сверху	3	1	2	Индивид.	Тест
4	Прием мяча снизу после перемещения вперед.	3	0	3	Групповой	Демонстрация
5	Нижняя прямая подача.	3	1	2	Индивид.	Зачёт
6	Прием подачи.	2	1	1	Групповой	Зачёт

7	Верхняя прямая подача.	3	1	2	Индивид.	Зачёт
8	Правила игры и судейство	1	0	1	Беседа	Тест
9	Правила игры, судейство	1	0	1	Игра	Тест
10	Двухсторонняя игра.	В процессе занятий				
Итого часов:		18	5	13		

Раздел 3. Лыжная подготовка (17 ч)

	<p>Теория: Формирование у учащихся привычек здорового образа жизни, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, дыхание во время занятий лыжной подготовкой, правила самоконтроля.</p> <p>Развитие физических качеств: Скоростно – силовых, ловкости, быстроты, выносливости.</p> <p>Навыки и умения:</p>					
1	Подготовка лыжного инвентаря	1	0	1	Групповой	Демонстрация
2	История возникновения лыжного спорта	1	1	0	Беседа	Опрос
3	Подготовка лыжни	1	0	1	Групповой	
4	Попеременный двухшажный ход	2	1	1	Зстафета	
5	Подготовка и смазка лыж (теория)	1	1	0	Просмотр	Презентация
6	Одновременные одношажные и двухшажные ходы	2	1	1	Индивид.	Зачёт
7	Подъем в гору	2	0	2	Индивид.	Демонстрация
8	Коньковый ход	4	1	3	Индивид.	Демонстрация
9	Развитие выносливости в беге на лыжах 5км	1	0	1	Групповой	Зачёт
10	История олимпийских игр	1	1	0	Беседа	Тест
11	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон и финиширование	2	1	1	Беседа	
12	Развитие выносливости в беге на лыжах 5км	1	0	1	Индивид.	Бег 5 км. на время
13	Правила соревнований и судейство (теория)	1	0	1	Беседа	Тест
14	Школьные соревнования	5	0	5	Соревнования	
15	Бег на лыжах 8 км без учёта времени.	4	0	4	Групповой	Демонстрация.
Итого часов:		19	3	14		

Раздел 4. Легкая атлетика (18 ч)

	<p>Теория: Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся, формирование теоретических и специальных знаний по легкой атлетике, обучение технике легкоатлетических упражнений.</p> <p>Развитие физических качеств: Скоростно – силовых, ловкости, быстроты, выносливости, координации движения, общей выносливости.</p>					
--	--	--	--	--	--	--

Навыки и умения:						
1	Правила соревнований и действия (теория)	1	1	0	Беседа	Фронтальный опрос
2	Низкий старт, стартовый разгон	2	1	1	Индивид.	Демонстрация
3	Бег на короткие дистанции	2	0	2	Индивид.	Зачёт
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	0	3	Индивид.	Демонстрация
6	Виды легкой атлетики (теория)	1	1	0	Беседа	Тест
7	Бег на средние дистанции	2	0	2	Групповой	Зачёт
8	Бег на длинные дистанции.	3	0	3	Групповой	Зачёт
Итого часов:		20	3	15		

Содержание программы

Раздел 1. Баскетбол (15 ч)

Теория:

Реакция организма на различные физические нагрузки, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, гигиенические правила, история возникновения баскетбола, остановка прыжком без мяча, остановка прыжком с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, бросок мяча одной рукой с места, ведение мяча с изменением направления и скорости, бросок в движении после ведения, перехват передачи, броски со средней и дальней дистанции, ловля высоко летящего мяча, правила игры и судейства.

Практика:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча, игра по правилам.

Раздел 2. Волейбол (18 ч)

Теория:

Формирование всесторонне развитой личности в процессе занятий волейболом, реакция организма на различные физические нагрузки, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, гигиенические правила.

Практика:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Раздел 3. Лыжная подготовка (19 ч)

Теория:

Формирование у учащихся привычек здорового образа жизни, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, дыхание во время занятий лыжной подготовкой, правила самоконтроля.

Практика:

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км.

Игры и эстафеты: «Быстрый лыжник», «Гонка с выбыванием». Эстафета с передачей лыжных палок. Правила соревнований в лыжных гонках.

Обучение подъему скольльзящим шагом. Закрепить навыки спусков в высокой и низкой стойках. Игра «К своим флажкам». «Слалом».

Одновременный двухшажный коньковый ход. Учёт. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «быстрый лыжник».

Раздел 4. Легкая атлетика (20 ч)

Теория:

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся, формирование теоретических и специальных знаний по легкой атлетике, обучение технике легкоатлетических упражнений.

Практика:

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*
- высокий старт;
- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- *варианты челночного бега 3x10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*
- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Рабочая программа воспитания

Творческое объединение - группа учащихся, нацеленных на всестороннее физическое развитие быстроты, ловкости и координации движений.

Современный национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Воспитание – это процесс формирования личности ребенка, в котором непосредственно участвуют педагоги школы, школьники и их родители и социум.

Основные принципы сотрудничества педагогов и детей, которые неукоснительно соблюдает школа, обеспечивают:

- соблюдение законности и прав детей и их семей;
- соблюдение конфиденциальности информации о ребенке и семье;
- создание безопасной и психологически комфортной образовательной среды как для детей, так и для взрослых;
- создание детско-взрослых объединений;
- проведение КТД;
- системность, целесообразность и оригинальность воспитательных мероприятий.

Программа направлена на создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося средствами физической культуры, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся — это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, обеспечения положительной динамики развития личности обучающегося.

Задачи:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.
- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Направления воспитания	Задачи воспитания
Учебные занятия по дополнительной общеобразовательной программе	Использовать в воспитании детей возможности учебного занятия по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству; содействовать успеху каждого ребенка
Организация воспитательной деятельности в детском объединении	Организовывать воспитательную работу с коллективом и индивидуальную работу с обучающимися детского объединения
Воспитательные мероприятия в детском объединении, образовательной организации	Реализовывать потенциал событийного воспитания для формирования духовнонравственных ценностей, укрепления и развития традиций детского объединения и образовательной организации, развития субъектной позиции обучающихся.
Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовывать работу с родителями (законными представителями) обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков.
Индивидуализация образовательного процесса	Реализовывать потенциал наставничества в воспитании детей и подростков как основу поддержки и развития мотивации к саморазвитию и самореализации.
Профориентационная работа	Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках.

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется в соответствии с Планом воспитательной работы МБОУ «Сюмсинский дом детского творчества», МКОУ ДО «Сюмсинская ДЮСШ», МКОУ «Гуртлудская ООШ».

№ п/п	Мероприятия	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	День знаний. «Здравствуй, школа» - торжественная	Привлечение внимания учащихся и их родителей (законных представителей) к деятельности объединений «ОФП		

	линейка. -			
	О профилактике гриппа, COVID. Распространение листовок, памяток просмотр в/роликов	Способствовать формированию и развитию знаний о симптомах болезни и ее профилактике.		
	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям		
	Месячник безопасности жизнедеятельности и (профилактика ДДТТ, пожарной безопасности, экстремизма, терроризма, беседы, классные часы по ПДД, ПБ	Формирование у учащихся правил поведения, обеспечивающие личную и общественную безопасность.		
	Легкоатлетически й кросс	Привлечение учащихся к спортивно-массовым мероприятиям и систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
	Профилактическая акция «Внимание, дети!»	Предупреждения дорожно-транспортных происшествий с участием детей и подростков.		
	Участие в классном часе: «Мой выбор-мое здоровье»	Формирование ответственного отношения воспитанников к своему здоровью		
	Участие Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет	Познакомить учащихся с преимуществами сети Интернет, скрытыми и открытыми угрозами Интернета, классификации интернет угроз.		
	Участие в олимпиадах и конкурсах школьников по предметам.	Развитие интереса к учебным предметам		
	День народного единства.	Обобщить и систематизировать знания детей о многонациональности России, единстве народа.		
	День красной ленточки. Всемирный день борьбы со СПИДом, урок здоровья.	Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни, развить чувство ответственности за свои поступки.		

	Зимняя школьная спартакиада	Сохранять, укреплять здоровье детей, прививать положительное отношение к здоровому образу жизни.		
	Всемирный День прав человека. Беседа «Моя страна»	Воспитывать у обучаемых правильное отношение к закону, праву, как источнику самозащиты и регулирования поведения социума.		
	Участие в программе ГТО	Способствовать улучшению физической подготовки и развитию массового спорта.		
	Проведение тематических бесед по ЗОЖ	Формировать знания о сохранении и укреплении личного здоровья, негативное отношение к вредным привычкам. Развивать чувство ответственности за судьбу природы. Повысить знания учащихся по противопожарной безопасности, ПДД, способствовать приобретению навыков и умений обращения с первичными средствами пожаротушения.		
	Дни здоровья «Зимние забавы» во время школьных каникул	Способствовать формированию у обучающихся навыков ведения здорового образа жизни, определению ценности своего здоровья и мер по его сохранению.		
	Лыжня России	Популяризация лыжного спорта как одного из доступных, массовых и оздоровительных видов спорт.		
	Участие в районных мероприятиях Месячника оборонно – массовой и спортивной работы, посвященного Дню защитников Отечества.	Воспитание у обучающихся чувства патриотизма и любви к Родине на примере старших поколений.		
	Месячник по предупреждению детского дорожнотранспортного травматизма.	Активизация познавательной активности в различных областях деятельности человека, связанных с безопасной жизнедеятельностью.		
	День пожарной охраны. Тематический урок ОБЖ.	Обучить учащихся правилам противопожарной безопасности. Развить у детей чувство ответственности, необходимости соблюдения правил противопожарной безопасности.		

	Акция «Ветеран живет рядом»	Привлечь внимание детей и подростков к проблеме сохранения памяти о людях и событиях Великой Отечественной войны.		
	День Здоровья «В здоровом теле, здоровый дух».	Формировать у детей умение заботиться о своем здоровье. Расширять и обогащать знания детей о пользе физических упражнений. для здоровья.		

Календарный учебный график

Год обучения: с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года			
Месяц обучения	Недели обучения	Количество недель	Количество часов
Сентябрь	04.09.-09.09.2023	1	2
Сентябрь	11.09.-16.09.2023	2	2
Сентябрь	18.09.-23.09.2023	3	2
Сентябрь	25.09.-30.09.2023	4	2
Октябрь	02.10.-07.10.2023	5	2
Октябрь	09.10.-14.09.2023	6	2
Октябрь	16.10.-21.10.2023	7	2
Октябрь	23.10.-28.10.2023	8	2
Октябрь-ноябрь	30.10.-04.11.2023	9	2
Ноябрь	06.11.-11.11.2023	10	2
Ноябрь	13.11.-18.11.2023	11	2
Ноябрь	20.11.-25.11.2023	12	2
Ноябрь-декабрь	27.11.-02.12.2023	13	2
Декабрь	04.12.-09.12.2023	14	2
Декабрь	11.12.-16.12.2023	15	2
Декабрь	18.12.-23.12.2023	16	2
Декабрь	25.12.-30.12.2023	17	2
Январь	08.01.-13.01.2024	18	2
Январь	15.01.-20.01.2024	19	2
Январь	22.01.-27.01.2024	20	2
Январь-февраль	29.01.-03.02.2024	21	2
Февраль	05.02.-10.02.2024	22	2
Февраль	12.02.-17.02.2024	23	2
Февраль	19.02.-24.02.2024	24	2
Февраль	26.02.-02.03.2024	25	2
Март	04.03.-09.03.2024	26	2
Март	11.03.-16.03.2024	27	2
Март	18.03.-23.03.2024	28	2
Март	25.03.-30.03.2024	29	2
Апрель	01.04.-06.04.2024	30	2
Апрель	08.04.-13.04.2024	31	2
Апрель	15.04.-20.04.2024	32	2
Апрель	22.04.-27.04.2024	33	2
Апрель-май	29.04.-08.05.2024	34	2

Май	13.05.-18.05.2024	35	2
Май	20.05.-25.05.2024	36	2
ИТОГО:		36	72

Условия реализации программы

Для успешной реализации Программы необходимо:

- учебный кабинет является неотъемлемой частью информационно-образовательной среды по курсу. В нём также могут проводиться внеклассные и внеурочные занятия, воспитательная работа с учащимися. Поэтому он необходим в каждой школе, а его оснащение должно соответствовать требованиям государственного образовательного стандарта. Кабинетом для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной направленности является спортивный зал и стадион.
- спортивный зал, который соответствует санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и требованиям охраны труда. В кабинете имеются все необходимые средства охраны труда, аттестация рабочих мест пройдена.
- учебно-практическое оборудование

№ п/п	Учебно-практическое оборудование	Примечание
Гимнастика		
1	Стенка гимнастическая	6
2	Козел гимнастический	2
3	Перекладина гимнастическая	6
4	Канат для лазанья с механическим креплением	1
5	Мост гимнастический подкидной	1
6	Скамейка гимнастическая жесткая	1
7	Маты гимнастические	4
8	Мяч малый (теннисный)	2
9	Скакалка гимнастическая	6
10	Палки гимнастические	10
11	Обруч гимнастический	5
Подвижные и спортивные игры		
12	Планка для прыжков в высоту	1
13	Стойка для прыжков в высоту	2
14	Секундомер	1
15	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	1
16	Мячи баскетбольные для мини-игры	5
17	Сетка волейбольная	2
18	Мячи волейбольные	5
19	Мячи футбольные	4
Лыжная подготовка		
20	Лыжные комплекты	8
21	Стол теннисный	1
22	Аптечка медицинская	1

23	Спортивный зал игровой	1
24	Пришкольный стадион (площадка)	1

Формы аттестации/контроля

При реализации Программы используются следующие формы контроля:

- входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса. Проводится с целью определения уровня развития детей;
- текущий контроль – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала; отслеживание активности обучающихся.
- промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала по итогам учебного периода (этапа/года обучения).

Оценочные материалы

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельностью является:

- сбор информации
- анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль – декабрь;
- итоговая аттестация - апрель- май.

Формой контроля являются тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Методическое обеспечение программы

Программа спортивной направленности носит образовательно-воспитательный характер.

Учебные занятия спортивной направленности направлены на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечивают развитие у детей физических способностей; таких качеств, как воля, благородство, уверенность в себе, жизнестойкость, патриотизм; приобретение навыков самообороны, самодисциплины, осознанный выбор жизненного пути.

При организации спортивно-оздоровительной работы с обучающимися руководствуемся следующими **принципами**: *системность, непрерывность, динамичность, учет возрастных и психофизических возможностей воспитанников, индивидуальный и дифференцированный подход.*

Формы организации воспитательной работы:

- ✓ спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ досугово развлекательные мероприятия;
- ✓ ролевые, подвижные игры;

- ✓ упражнения в расслаблении мышц, релаксационные упражнения;
- ✓ применение здоровьесберегающих технологий: пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика, игровые моменты, физкультминутки и паузы (на соответствующих занятиях);
- ✓ общественно полезная практика;
- ✓ спортивные игры, соревнования;
- ✓ дни здоровья;
- ✓ тематические беседы, праздники;
- ✓ занятия по профилактике вредных привычек, дорожно-транспортного травматизма;
- ✓ тесты и анкетирование;
- ✓ просветительская работа с родителями.

Список литературы

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002

Приложение 1

Контрольно – измерительные материалы

Тесты

Возраст: 8 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание на перекладине	1	2	4	3	6	14
2.	Бег 30 метров (сек)	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	125	165	90	125	155
4.	Метание малого мяча на дальность 3 (м)	12	15	20	10	12	15
5.	Бег 1000 метров без учета	-	-	-	-	-	-

	времени						
6.	Бег на лыжах 1 км. (м/сек)	9,30	9,00	8,50	10,00	9,30	9,00

Возраст: 9 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание на перекладине	1	3	5	3	11	16
2.	Бег 60 метров	12,0	11,8	11,0	13,0	12,5	11,8
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	210	245	270	170	210	250
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	75	80	85	70	75	80
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	15	19	23	10	12	15
6.	Бег 1000 метров (м/сек)	5,3	6,0	7,0	6,0	6,3	7,0
7.	Бег на лыжах 1 км. (м/сек)	9,00	8,30	8,00	10,50	10,00	9,30

Возраст: 11 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание на перекладине	1	3	5	4	13	18
2.	Бег 60 метров (сек)	11,8	11,2	10,6	12,2	11,4	10,8
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	210	260	300	180	220	260
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	80	90	100	80	90	95
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	20	23	27	12	15	18
6.	Бег 500 метров (м/сек)	3,30	2,30	2,00	3,30	3,00	2,30
7.	Бег 1000 метров (м/сек)	6,30	5,30	5,00	6,30	6,00	5,30
8.	Бег на лыжах 1 км.	6,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30

Возраст: 12 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
1.	Подтягивание на перекладине	1	4	6	4	10	19
2.	Бег 60 метров (сек)	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4

3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	260	300	340	220	260	300
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	85	100	110	80	95	105
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	20	27	34	14	17	21
6.	Бег 500 метров (м/сек)	1,50	2,20	3,00	2,00	2,30	3,00
7.	Бег 1500 метров (м/сек)	9,00	8,40	8,00	10,00	9,10	8,40
8.	Бег на лыжах 1 км.	7,40	7,00	6,30	8,10	7,30	7,00

Возраст: 13 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		1	4	7	4	11	20
1.	Подтягивание на перекладине	1	4	7	4	11	20
2.	Бег 60 метров (сек)	11,1	10,4	9,8	11,2	10,0	10,3
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	270	330	360	230	280	330
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	90	110	115	85	100	110
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	21	29	36	15	18	23
6.	Бег 500 метров (м/сек)	1,50	2,20	3,00	2,00	2,30	3,00
7.	Бег 1500 метров (м/сек)	8,10	7,50	7,30	8,40	8,20	8,00
8.	Бег на лыжах 2 км.	15,00	14,30	14,00	15,30	15,00	14,30

Возраст: 14 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		2	6	8	5	12	19
1.	Подтягивание на перекладине	2	6	8	5	12	19

2.	Бег 60 метров (сек)	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	290	350	380	240	300	350
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	100	115	125	90	100	110
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	23	31	39	16	19	26
6.	Бег 800 метров (м/сек)	4,30	4,00	3,30	4,40	4,10	3,40
7.	Бег 1500 метров (м/сек)	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30
8.	Бег на лыжах 2 км.	15,30	14,00	13,00	15,00	14,30	14,00

Возраст: 15 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		2	6	9	5	13	17
1.	Подтягивание на перекладине						
2.	Бег 60 метров (сек)	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	310	370	410	260	310	360
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	105	120	130	95	105	115
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	28	37	42	17	21	27
6.	Бег 800 метров (м/сек)	4,00	3,30	3,00	4,30	4,00	3,30
7.	Бег 2000 метров (м/сек)	11,40	10,40	10,00	13,50	12,40	11,00
8.	Бег на лыжах 3 км.	20,00	19,00	18,00	23,00	22,00	20,00

Приложение 2

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

№	Физические	Контрольное	Воз-	Уровень
---	------------	-------------	------	---------

п/п	способности	упражнение (тест)	раст	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 - 7	9
			15	3	7 - 8	10

Приложение 2

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8 - 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше

		вперед из положения сидя	12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 - 15	19
			14	5	13 - 15	17
			15	5	12 - 13	16

Приложение 3

Теоретический тест по физической культуре

Вопросы в тестах с одним правильным ответом. За каждый правильный ответ ученик получает 1 балл.

Всего вопросов 15, количество правильных ответов составляет 15 баллов.

Оценку «отлично» получают учащиеся, давшие не менее 90% правильных ответов; «хорошо» - 80 - 90%, «удовлетворительно» - 60 - 80%.

Анализ своих ошибок по ответам поможет школьникам достаточно точно выявить, какой учебный материал требует дополнительной обработки

Вопросы:

1. Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились.

- а. . у подножия горы Олимп. б. . в местности, называемой Олимпией.
- в. . в честь олимпийских богов. г. . после зажжения олимпийского огня.

2. Физические упражнения - это.

- а. естественные движения и способы передвижения.
- б. движения, выполняемые на уроках физической культуры.
- в. действия, выполняемые по определенным правилам.
- г. сложные двигательные действия.

3. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 - 180 ударов в минуту оценивается как.

- а. . легкая. б. . средняя. в. . большая. г. . очень большая.

4. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием.

а. физическое воспитание. б. филогенез. в. физическое развитие.

г. физическое совершенство.

5. Вид человеческой культуры, ориентированный на оптимизацию природных свойств людей, обозначается как.

а. физическое воспитание. б. физическое упражнение. в. физическая подготовка.

г. физическая культура.

6. Предметом обучения в физической воспитании являются.

а. физически упражнения. б. двигательные действия.

в. физкультурные знания. г. методы воспитания.

7. Основным специфическим средством физического воспитания является.

а. закаливание. б. соблюдение режима дня. в. физическое упражнение.

г. солнечная радиация.

8. Двигательными умениями и навыками принято называть.

а.. способность выполнить упражнение без активизации внимания.

б. правильное выполнение двигательных действий.

в. уровень владения движениями при активизации внимания.

г. способы управления двигательными действиями.

9. Подготовительные упражнения применяются если.

а. обучающийся недостаточно физически развит.

б. в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

в. необходимо устранять причины возникновения ошибок.

г. применяется метод целостно - аналитического упражнения.

10. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?

а. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.

б. Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень

напряжения мышц в минимальное время.

В. Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.

г. Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.

11. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время.

а. прогибания туловища назад. б. скрещивания рук.

в. вращениях тела. г. разведения рук в стороны.

Отметьте все позиции.

12. При формировании телосложения не эффективны упражнения, способствующие.

а. способствующие увеличению мышечной массы.

б. способствующие повышению быстроты движений.

в. способствующие снижению веса тела.

г. формированию правильной осанки.

13. Распределите стили плавания по возрастанию скорости передвижения в воде.

1. На спине. 2. Брасс. 3. Баттерфляй. 4. Кроль.

а. б. в. г.

14. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

1. Рим; 2. Китай; 3. Древняя Греция; 4. Италия.

15. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

1. «Дальше, быстрее, больше»; 2. «Сильнее, красивее, точнее»;

3. «Быстрее, выше, сильнее»; 4. «Быстрее, сильнее, дальше».

Ответы - смотрите документ.