

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАРОМАЙНСКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАРОМАЙНСКИЙ ЦЕНТР
ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАРОМАЙНСКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №3
от «04» 04. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБО ДО ЦТиС
_____ В. А. Голлоева
«__» _____ 2023г.

Приказ №31 от « 07 » апреля 2023 года

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

(Краткосрочная)

Срок реализации: с 01.06.2023 года по 31.08.2023 года

Всего: 72 часа

Возраст учащихся: 8 - 17 лет

Рассмотрена на заседании
методического совета МБО ДО ЦТиС
от 06.04.2023 года
протокол №3

Программу разработала
заместитель директора по УВР
Долгало Надежда Ивановна

Программу реализуют тренера-
преподаватели Шишов Г. Н., Худяков
В. В., Рахимов Х. Ф.

р. п. Старая Майна, 2023 год

Содержание:

№	Наименование раздела	стр
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1	Календарный учебный график	14
2.2	Условия реализации программы	18
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы	19
2.4	Методические материалы	22
2.5	Список литературы	24

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Общая физическая подготовка» является краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для обучения детей 8 - 17 летнего возраста в учреждении дополнительного образования

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказом от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

локальными актами образовательной организации

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

методические рекомендации от 20 марта 2020 г. 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.

- Уставом и локальными актами МБОУ ДО ЦТиС

Уровень освоения программы: стартовый.

Данная образовательная программа **физкультурно-спортивной направленности** является модифицированной учебной программой. Призвана способствовать самосовершенствованию обучающихся, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, нравственных и интеллектуальных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно своим способностям.

Актуальность программы. Одна из основных тенденций развития современного общества – это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация здорового образа жизни, различных видов спорта. Занятия в секции по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия общей физической подготовкой нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка – это основа любого вида спорта.

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на обучающихся 8 - 17 лет. Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и достижения высоких результатов в избранном впоследствии виде спорта. Для решения вышеизложенных перспектив была разработана дополнительная общеразвивающая программа физкультурно–спортивной направленности «Общая физическая подготовка».

Новизна программы. Программа по «Общей физической подготовке» составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе и дополнена материалом, тех спортивных дисциплин, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность

создания обучающемуся «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по «Общей физической подготовке» обучающийся будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной программы «**Общая физическая подготовка**» заключается и в использовании и дистанционных образовательных технологий при разработке комплекса методов и приемов, направленных на развитие знаний, умений, навыков. Дистанционные образовательные технологии, реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Основными отличительными особенностями данной программы являются:

- комплексный подход при реализации задач, подразумевающих работу в нескольких направлениях;
- дифференцированный подход к обучающимся, исходя из их подготовленности и природных данных;
- дистанционные ознакомление обучающихся с элементами упражнений, практическое применение полученных знаний и умений, воспитание культуры восприятия, развитие навыков деятельности, что способствует развитию умственных способностей, формированию нравственных качеств обучающихся.
- задания для отработки на дому подбираются с учетом того, что может быть отсутствие контроля при их выполнении.

Отличительными особенностями программы **Общая физическая подготовка** так же являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому обучающемуся;
- многообразие видов активной познавательной деятельности обучающихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе;
- создание условий для проявления особенностей личности, выявление и развитие творческой активности обучающихся;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации;

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся

устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Данная образовательная программа обобщает и систематизирует теоретические сведения и практический опыт, позволяющие рационально строить учебно-тренировочный процесс, получать положительные результаты физического развития детско-юношеского организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков, достигать высоких результатов в спорте.

Адресат программы. Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на обучающихся 8 - 17 лет. В группы принимаются дети на добровольной основе, не имеющие медицинских противопоказаний. Состав группы постоянный. Возможно формирование групп разновозрастных и одновозрастных.

Предметом обучения для данной разновозрастной группы является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Центральная нервная система у детей и подростков данного возраста характеризуется большой пластичностью, подвижностью т.е. способностью к быстрому формированию условно-рефлекторных связей. Этим обеспечивается быстрое усвоение новых движений. Физические упражнения способствуют гармоничному развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают работоспособность.

Объём программы.

Для освоения программы «Общая физическая подготовка» необходимо 72 часа учебных занятий.

Форма обучения - очная.

Форма проведения занятий.

Данная программа реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, соревнований, зачетов на сдачу контрольных упражнений, проведение тестирования. Проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом. На занятиях по реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- коллективная,
- работа с группой,
- работа в парах,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Выполнение задач, поставленных перед образовательной программой «Общая физическая подготовка» предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, сдача контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и выполнение контрольных тестов.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для обучающихся по физической и специальной подготовленности.

При дистанционном обучении используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи в Вайбере и Ватсапе.

Срок освоения. Программа рассчитана на 3 месяца занятий с 01.06.2023 года по 31.08.2023 года.

Режим занятий. Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 2 академических часа. При дистанционном обучении продолжительность занятия 30 минут с перерывами 10 минут.

Первые 30 мин. из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании)

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, Google hangouts, Proficonf, Uberconference, Oovoо и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В онлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы:

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

Задачи образовательной программы:

- достижение обучающимися соответствующего образовательного уровня сообразно способностям, создание основы для осознанного выбора спортивной дисциплины;
- воспитание у обучающихся гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
- формирование общей культуры обучающихся на основе усвоения обязательного минимума дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно- спортивной направленности;
- формирование у обучающихся навыков и привычек здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Данные задачи сконцентрированы на развитие устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Планируемые результаты:

По окончании освоения программы по «Общей физической подготовке» воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение начальных разрядных нормативов по разделам программы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Общей физической подготовке» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и

военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— 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;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ Занятий	Название раздела, темы	Количество часов				Формы контроля
		всего	теория	практика	контроль	
1-2	Введение в программу.	4	3		1	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях. Соблюдение режима учебно-тренировочных занятий.	2	1		1	Опрос

2	История развития спорта. Спортивный инвентарь для занятий дистанционно. Его назначение и виды.	2	2			Опрос
3-20	Начальная физическая подготовка	36		36		
3-20	Общеразвивающие упражнения.	36		36		
3-4	Строевые упражнения.	4		4		Педагогическое наблюдение
3	Выполнение строевых команд: «Равняйся», «Смирно» Построение, расчет.	2		2		Педагогическое наблюдение
4	Повороты налево, направо, кругом, бегом, шагом и т. д	2		2		Педагогическое наблюдение
5-6	Упражнения для рук и плечевого пояса.	4		4		Педагогическое наблюдение
5	Сгибание и разгибание рук, махи, рывки.	2		2		Педагогическое наблюдение
6	Вращения, махи, отведение и приведение из различных исходных положений.	2		2		Педагогическое наблюдение
7-8	Упражнения для ног.	4		4		Педагогическое наблюдение
7	Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах. Подскоки, приседания.	2		2		Педагогическое наблюдение
8	Поднимание ног из положения лежа. Сгибание, выпады. Покачивания из положения глубокого выпада	2		2		Педагогическое наблюдение
9-10	Упражнения для шеи и туловища.	4		4		Педагогическое наблюдение
9	Наклоны, вращения, повороты головы, туловища.	2		2		Педагогическое наблюдение
10	Смешанные упоры, угол. Сочетания этих движений.	2		2		Педагогическое наблюдение
11-12	Упражнения для всех групп мышц с предметами и без предметов.	4		4		Педагогическое наблюдение

11	Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями.	2		2		Педагогическое наблюдение
12	Упражнения с мешочками с песком, гимнастическими палками.	2		2		Педагогическое наблюдение
13-14	Упражнения для развития силы.	4		4		
13	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание.	2		2		
14	Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре	2		2		Педагогическое наблюдение
15-16	Упражнения для развития гибкости	4		4		Педагогическое наблюдение
15	Упражнения с широкой амплитудой движения без предметов.	2		2		Педагогическое наблюдение
16	Упражнения с широкой амплитудой движения с предметами	2		2		Педагогическое наблюдение
17-18	Упражнения для развития ловкости	4		4		Педагогическое наблюдение
17	Кувырки вперед, назад. Перевороты. Прыжки из различных исходных положений	2		2		Педагогическое наблюдение
18	Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками	2		2		Педагогическое наблюдение
19-20	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4		4		Педагогическое наблюдение
19	Упражнения с отягощениями.	2		2		Педагогическое наблюдение
20	Бег на месте с отягощением, с максимальной скоростью	2		2		Педагогическое наблюдение
21-35	Специальная физическая подготовка	30	3	27		Педагогическое наблюдение
21-27	Легкоатлетические упражнения	14	3	11		Педагогическое наблюдение

21	Бег на месте медленно, в ускоренном ритме шаг на месте медленно. ускоренно.	2		2		Педагогическое наблюдение
22	Бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени.	2		2		Педагогическое наблюдение
23	Низкий старт, высокий старт.	2	1	1		Педагогическое наблюдение
24	Имитация: Бег по дистанции. Финиширование.	2		2		Педагогическое наблюдение
25	Прыжок в длину с места «согнув ноги». Фазы.	2	1	1		Педагогическое наблюдение
26	Прыжок в длину с места «согнув ноги». Фазы	2		2		Педагогическое наблюдение
27	Имитация техники метание малого мяча.	2	1	1		Педагогическое наблюдение
28-32	Футбол	10		10		Педагогическое наблюдение
28	Техника передвижения. Бег по прямой, дугами, с изменением направления, скорости.	2		2		Педагогическое наблюдение
29	Техника ударов по мячу ногой в футболе.	2		2		Педагогическое наблюдение
30	Удары на точность и силу после остановки, ведения и рывков	2		2		Педагогическое наблюдение
31	Техника ударов по мячу головой в футболе.	2		2		Педагогическое наблюдение
32	Остановка мяча. Остановки мяча с переводом.	2		2		Педагогическое наблюдение
33-35	Баскетбол	6		6		Педагогическое наблюдение

33	Стойки, передвижения в стойках.	2		2		Педагогическое наблюдение
34	Ведение мяча с низким отскоком.	2		2		Педагогическое наблюдение
35	Имитация передачи мяча от груди, от плеча из-за головы на месте.	2		2		Педагогическое наблюдение
36	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2			2	Сдача тестов
	Итого:	72	6	63	3	

Содержание программного материала.

Раздел 1. Введение в программу.

(Занятия № 1-2)

Занятие 1. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой .

Теория. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и ознакомление с программой. Правила поведения при занятиях физическими упражнениями. Техника безопасности при работе на тренажерах и с инвентарем. Режим работы объединения. Ознакомление с программным содержанием учебного материала.

Практика. Знакомство с детьми в игровой форме для создания положительной атмосферы содружества и коллективного творчества.

Занятие 2. Спортивный инвентарь, его назначение и виды.

Теория. Демонстрация спортивного инвентаря: набивные мячи, мячи для метаний, баскетбольные мячи, стартовые колодки, секундомеры, гантели, штанги, блины, резиновые амортизаторы и т.д.

Раздел 2. Начальная физическая подготовка.

(Занятия №3-20)

Общеразвивающие упражнения. (Занятия № 3-20)

Занятие 3-4. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Занятие 5-6. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.

Занятие 7-8. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Занятия 9-10. Упражнения для шеи и туловища.

Занятие 9. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя;

Занятие 10. Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Занятия 11-12. Упражнения для всех групп мышц.

Занятие 11. О.Р.У. с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами

Занятие 12. ОРУ с мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Занятия 13-14. Упражнения для развития силы.

Занятие 13. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Занятие 14. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Занятия 15-16. Упражнения для развития гибкости.

Занятие 15. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Занятие 16. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Занятия 17-18. Упражнения для развития ловкости.

Занятие 17. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.

Занятие 18. Упражнения в равновесии на одной ноге, скамейке; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

Занятия 19 -20. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Занятие 19. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Упражнения с отягощениями.

Занятие 20. Бег на месте с отягощением, с максимальной скоростью

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения.

(Занятия № 21-35)

Занятия 21 – 27. Легкоатлетические упражнения

Занятие 21. Бег на месте медленно, в ускоренном ритме. шаг на месте медленно, ускоренно.

Занятие 22. Бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени.

Занятие 23. Низкий старт, высокий старт.

Занятие 24. Имитация тактики бега по дистанции. Финиширование.

Занятие 25. Прыжок в длину с места «согнув ноги». Фазы.

Занятие 26. Прыжок в длину с места «согнув ноги». Фазы.

Занятие 27. Имитация техники метание малого мяча. Фазы.

Занятия 28 – 38 Футбол.

Занятие – 28. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Учебная игра.

Занятие – 29. Удары по мячу ногой внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному, катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета, Удары правой и левой ногой. Учебная игра.

Занятие – 30. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра.

Занятие – 31. Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра.

Занятие. 32. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой

обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком. Учебная игра.

Занятия 33 – 35. Баскетбол.

Занятие 33. Стойки. Передвижения в стойках.

Занятие. 29. Ведение мяча с низким отскоком.

Занятие 30. Имитация передачи мяча от груди, от плеча из-за головы на месте.

Занятие 36. Итоговое занятия. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Педагог дополнительного образования: _____

Место проведения занятий: _____

Расписание занятий: _____

№ занятия	Месяц	Учебная неделя	Дата проведения занятий.	Форма занятий	Количество часов	Название раздела, Темы	Место проведения	Формы контроля
1				инструктаж	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях. Соблюдение режима учебно-тренировочных занятий.		Опрос
2				беседа	2	История развития спорта. Спортивный инвентарь для занятий дистанционно. Его назначение и виды.		Опрос
3				Фронтальная	2	Выполнение строевых команд: «Равняйся», «Смирно» Построение, расчет.		Педагогическое наблюдение
4				Фронтальная	2	Повороты налево, направо, кругом, бегом, шагом и т. д		Педагогическое наблюдение
5				Фронтальная	2	Сгибание и разгибание рук, махи, рывки.		Педагогическое наблюдение
6				Фронтальная	2	Вращения, махи, отведение и приведение из различных исходных положений.		Педагогическое наблюдение
7				Фронтальная	2	Поднимание на носки,		Педагогическое наблюдение

				ая		сгибание ног в тазобедренных суставах. Подскоки, приседания.		кое наблюдение
8				Фронтальная	2	Поднимание ног из положения лежа. Сгибание, выпады. Покачивания из положения глубокого выпада		Педагогическое наблюдение
9				Фронтальная	2	Наклоны, вращения, повороты головы, туловища.		Педагогическое наблюдение
10				Фронтальная	2	Смешанные упоры, угол. Сочетания этих движений.		Педагогическое наблюдение
11				Фронтальная	2	Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями.		Педагогическое наблюдение
12				Фронтальная	2	Упражнения с мешочками с песком, гимнастическими палками.		Педагогическое наблюдение
13				Фронтальная	2	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание.		Педагогическое наблюдение
14				Фронтальная	2	Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре		Педагогическое наблюдение
15				Фронтальная	2	Упражнения с широкой амплитудой движения без предметов.		Педагогическое наблюдение
16				Фронтальная	2	Упражнения с широкой амплитудой движения с предметами		Педагогическое наблюдение
17				Фронтальная	2	Кувырки вперед, назад. Перевороты. Прыжки из различных исходных положений		Педагогическое наблюдение
18				Фронтальная	2	Упражнения с перелезанием, пролезанием перепрыгиванием, кувырками		Педагогическое наблюдение
19				Фронтальная	2	Упражнения с отягощениями.		Педагогическое наблюдение
20				Фронтальная	2	Бег на месте с отягощением, с максимальной скоростью		Педагогическое наблюдение
21				Фронтальная	2	Бег на месте медленно, в ускоренном ритме шаг на месте медленно. ускоренно .		Педагогическое наблюдение
22				Фронтальная	2	Бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени.		Педагогическое наблюдение
23				Фронтальная	2	Низкий старт, высокий старт.		Педагогическое

							наблюдение
24			Фронтальная	2	Имитация: Бег по дистанции. Финиширование.		Педагогическое наблюдение
25			Фронтальная	2	Прыжок в длину с места «согнув ноги». Фазы.		Педагогическое наблюдение
26			Фронтальная	2	Прыжок в длину с места «согнув ноги». Фазы		Педагогическое наблюдение
27			Фронтальная	2	Имитация техники метание малого мяча.		Педагогическое наблюдение
28			Фронтальная. Игровая		Техника передвижения. Бег по прямой, дугами, с изменением направления, скорости.		Педагогическое наблюдение
29			Фронтальная. Игровая		Техника ударов по мячу ногой в футболе.		Педагогическое наблюдение
30			Фронтальная. Игровая		Удары на точность и силу после остановки, ведения и рывков		Педагогическое наблюдение
31			Фронтальная. Игровая		Техника ударов по мячу головой в футболе.		Педагогическое наблюдение
32			Фронтальная. Игровая		Остановка мяча. Остановки мяча с переводом.		Педагогическое наблюдение
33			Комплексное	2	Стойки, передвижения в стойках.		Педагогическое наблюдение
34			Фронтальная. Игровая	2	Ведение мяча с низким отскоком.		Педагогическое наблюдение
35			Фронтальная. Игровая	2	Имитация передачи мяча от груди, от плеча из-за головы на месте.		Педагогическое наблюдение
36			Сдача контрольных нормативов	2	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов в онлайн режиме.		Сдача контрольных нормативов

2.2 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренер - преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

Методическое обеспечение: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка». имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части, краткое описание содержание тем и учебного материала, методические рекомендации по проведению занятий.

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по «Общей физической подготовке».
- Схемы и плакаты освоения технических приемов.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения занятий.
- Рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий по «Общей физической подготовке» дистанционно.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря
1.	Перекладина гимнастическая
2.	Мяч для метаний
3.	Тренажеры для различных групп мышц.
4.	Стенка гимнастическая
5.	Палочка эстафетная
7.	Конусы сигнальные
9.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг
10.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг
11.	Гири спортивные 16, 24 кг
12.	Доска информационная
14.	Мат гимнастический
15.	Мяч для метания 80 г
16.	Мяч набивной от 1 до 5 кг
17.	Рулетка

18.	Секундомер
19.	Скамейка гимнастическая
20.	Мостик подкидной
21.	Эспандеры
22.	Мячи баскетбольные.
23	Мячи футбольные

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков обучающихся секции «Общая физическая подготовка» в течении всего периода обучения. В течение обучения проводится диагностика обучающихся в начале учебного периода - входная, в середине учебного периода – промежуточная и на конец обучения – итоговая. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

- 3** - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.
- 4** - упражнение или элемент выполнен правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.
- 5** - упражнение или элемент выполнен правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1						
2						
3						
4						

_____ обу-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;
 _____ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет _____ %;
 _____ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 14-16 средний, 17 - 20 –высокий;

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1						
2						
3						

_____ обу-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;
 _____ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет _____ %;
 _____ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 14-16 средний, 17 - 20 –высокий;

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая	Средний балл
1						
2						
3						

4							
---	--	--	--	--	--	--	--

_____ обу-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;
 _____ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет _____ %;
 _____ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;
 Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 14-16 средний, 17 - 20 – высокий;

Контрольные нормативы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	8 - 12	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			13-17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10	8-12	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			13-17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8-12	180	195-210	230	160	170-190	210
			13-17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	Прыжок в длину с места	8-12	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130
			13-17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	8-12	5	9-12	15	7	12-14	20
			13-17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	8-12	4	8-9	11	6	13-15	18
			13-17	5	9-10	12	6	13-15	18

2.4. Методические материалы.

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является **метод повтора упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки технических и практических приемов.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Особенности организации образовательного процесса. Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие, направленное на отработку технических и практических приемов.

Образовательный материал разделен на 3 этапа.

1 этап - информационно - познавательный. Подростки изучают основы физической культуры, спортивных дисциплин и начинают познавать новую для них информацию.

2 этап - операционно - деятельностный. Здесь формируются умения и навыки учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: составление комплекса физических упражнений, распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией организма. Подготовка спортивного оборудования к занятиям.

3 этап - итоговый. Результатом его является участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях по направлению деятельности, сдача нормативов «Готов к труду и обороне».

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

- принцип субъективности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;
- принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;
- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;
- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;
- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Литература .

Методические пособия для учителя:

1. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2015.

2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2016г.

3.Методическое пособия. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекс. Готов к труду и обороне .(ГТО).В.Н.Малиц, В.В.Бабкин. Минспорт России,Москва,2016г.

Литература для обучающихся.

1. «Спорт в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » 2017г.

В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016г.

2. Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений

3. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г.

4. Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 8 – 9 кл. общеобразоват. учреждений

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г.