

1
1

**АДМИНИСТРАЦИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 25.08.2020 г.
МОУ «СОШ № 46»
Ленинского района г. Саратова
Протокол №1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Общесфизическая подготовка»**
возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Жебракова Анна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Саратов, 2020

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общездоровьесберегающая подготовка» учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Министерства образования РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
4. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
5. Постановление 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»;
6. Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
7. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
8. Устав МОУ «СОШ № 46» Ленинского района г. Саратова.

Данная программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность Программы

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста.

Полноценное физическое развитие ребёнка – это правильное и своевременное формирование умений и навыков, развитие интереса к различным доступным ребёнку видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость». Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

В основу программы дополнительного образования «Общая физическая подготовка» вошли основные разделы программы по физической культуре общеобразовательной школы. Программа рекомендуется для дополнительных занятий с детьми 7-15 лет образовательных учреждений всех типов и видов.

Для реализации данной программы педагог дополнительного образования подбирает учебный материал в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащенностью и методическим обеспечением учебного процесса. Содержание учебного материала определяется в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями занятий.

Педагогическая целесообразность Программы

Уроки физической культуры в школе и занятия в секции общей физической подготовки рассматриваются в программе как взаимообогащающие и гармонизирующие стороны одного и того же процесса физического воспитания в рамках общеобразовательной школы. Также актуально, что дети, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья и физического развития, могут жить полноценной жизнью и удовлетворять свои потребности, наклонности и развивать способности. В группы общей физической подготовки зачисляются всех желающих заниматься физической культурой, которые получили разрешение врача. Из секции общей физической подготовки ребят не отчисляют из-за неуспеваемости.

Отличительная особенность Программы от программ по данному профилю (Петрова А. В. Спортивно-оздоровительная программа «Маугли». – Спортивно-гимнастический клуб «Спортинтерцентр», Ногинск, 2018; Кузнецова О.Г. «Спортивные игры» п. Пречистое, 2017) заключается в:

- универсальной возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических и интеллектуальных способностей на базе изучения спортивных игр, основной гимнастики, эстетической и художественной гимнастики, легкой атлетики.
- в секции общей физической подготовки в одной группе занимаются дети без учета возраста по типу разновозрастных, разноуровневых, смешанных объединений в соответствии с принципом преемственности.

Адресат Программы

Программа разработана для учащихся в возрасте от 7 до 15 лет. Наличие определенной физической и практической подготовки не требуется. Противопоказаний по здоровью для освоения программы не имеется.

Возрастные особенности учащихся 7-9 лет

В этот период у детей создаётся основа культуры движений, успешно осваиваются разнообразные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки, основы физического совершенства при одновременном становлении основных движений, развития важных функций и систем растущего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно - сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности. Известно, что когда дети мало двигаются, они отстают в развитии от своих ровесников, которые имеют правильный двигательный режим. Идет интенсивное развитие опорно-двигательной системы. Идет формирование всех изгибов позвоночника (шейного, грудного, поясничного). А это большие возможности для занятий физической культурой. Подвижная игра - естественный спутник жизни детей младшего школьного возраста, источник радостных эмоций, обладающий великой развивающей и обучающей силой.

Присущий игре фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у детей младшего школьного возраста устойчивого положительного интереса, развитие творческих способностей и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Возрастные особенности учащихся 10-12 лет

Учащийся этого возраста еще не слишком самостоятелен и во многом зависит от родителей, с другой стороны, круг и качество его общения в этом возрасте не только расширяются ввиду возрастающей самостоятельности, но и изменяется. Общение является для детей этого возраста самым привлекательным, определяющим смысл всего взаимодействия. Младшие подростки и между собой начинают общаться совсем по-новому, и со взрослыми вступают в иные отношения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

Возрастные особенности учащихся 13-15 лет

У детей данного возрастного периода в процессе общения со сверстниками развиваются навыки взаимопонимания, взаимодействия и взаимовлияния. В группе учащиеся могут сравнить себя с другими, оценить свои успехи или неудачи, занять должное положение, получить признание, уважение среди сверстников своими действиями (не только социально-положительными), утвердиться в их глазах. Для учащихся становится важным умение познакомиться с понравившимся человеком, свободно чувствовать себя в компании, разделяя нормы и интересы значимой для него группы, а также ощущать, что при этом он не теряет индивидуальность, может высказывать свои мысли и выражать чувства.

Важнейшим для данного возрастного периода является процесс формирования двигательного анализатора, что имеет огромное значение для формирования выносливости, ловкости, необходимых в спортивной деятельности.

Срок освоения и объем Программы

Срок реализации программы – **2 года** в объёме **360 часов**.

Режим занятий

Режим занятий составлен в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41.

1 год обучения: 2 занятия по 45 минут, с перерывом 10 минут между занятиями проводятся два раза в неделю (**144 часа** в год).

2 год обучения: 2 занятия по 45 минут, с перерывом 10 минут между занятиями проводятся три раза в неделю; или 3 занятия по 45 минут, с перерывом 10 минут между занятиями проводятся два раза в неделю (**216 часов** в год).

Форма обучения: очная (гл. 2, ст. 17, п. 2 Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»).

1.2. Цель и задачи Программы:

Цель: развитие положительно – эмоциональных качеств, отношений и устойчивых интересов к физической культуре, ориентация на здоровый образ жизни.

Задачи:

Обучающие:

- воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- укрепление физического и психического здоровья детей, улучшение физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;

Развивающие:

- совершенствовать навыки в базовых двигательных действиях, формирование умений их интегрированного использования в игровой, соревновательной деятельности и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний и умений в выполнении физических упражнений, связанных с укреплением здоровья и профилактикой утомления, коррекцией телосложения и формированием правильной осанки;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств посредством направленного развития основных физических качеств и способностей;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию инициативности и самостоятельности;
- содействовать воспитанию уважения к старшим и сверстникам;
- способствовать пропаганде физической культуры и спорта.

1.3. Планируемые результаты

Реализация программы обеспечивает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные:

Учащиеся 1 года обучения должны знать:

- историю физической культуры;
- правила личной гигиены и режима дня;
- правила техники безопасности на занятиях;
- физические качества и их связь с общим развитием, предупреждение травм;
- правила соревнований.

Учащиеся 1 года обучения должны уметь:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- уметь метать небольшие предметы и мячи на дальность с места;
- уметь ходить, бегать, прыгать с изменением длины, частоты, ритма;
- уметь прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед, назад;
- уметь выполнять передачи мяча;
- уметь играть в одну из спортивных игр, предложенных программой, по упрощенным правилам.

Учащиеся 1 года обучения должны владеть:

- элементарной терминологией;
- навыками соблюдения порядка, безопасности и гигиенических норм.
- навыками саморегуляции, самоконтроля, безопасности и гигиенических норм;
- навыками согласованных действий в группе, быть дисциплинированными, честными, активными во время проведения игр и выполнения других заданий.

Учащиеся 2 года обучения должны знать:

- о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении;
- спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- об особенностях контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- основные формы и виды физических упражнений;

Учащиеся 2 года обучения должны уметь:

- правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках;
- выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч на дальность с разбега с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-15м;
- метать малый мяч с места по медленно и быстро движущемуся мячу;
- прыгать через скакалку, стоя на месте, в движении, вращая её вперед и назад;
- играть в одну из спортивных игр по упрощенным правилам.

Метапредметные и личностные результаты

Учащийся 1-го года обучения:

- способен принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- проявляет интерес к занятиям физической культуры.

Учащийся 2-го года обучения:

- умеет планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимает замечания педагога;
- проявляет эмпатию, толерантность, уважение к старшим и сверстникам;
- проявляет интерес к физической культуре.

1.4.Содержание Программы
Учебный план
1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.	2	0	2	опрос
2.	История физической культуры. Гимнастика.	6	42	48	практическое задание
3.	Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Самоконтроль. Легкая атлетика.	2	14	16	практическое задание
4.	Правила техники безопасности на занятиях. Физические качества и их связь с общим развитием, предупреждение травм. Подвижные игры.	2	14	16	практическое задание
5.	Физические качества и их связь с общим развитием, предупреждение травм. Спортивные игры.	2	14	16	практическое задание
6.	Правила соревнований. Теоретическая подготовка.	4	20	24	практическое задание
7.	ОФП и СФП из них: Общая физическая подготовка.	1	5	6	практическое задание
8.	Легкая атлетика.	1	5	6	практическое задание
9.	Метания.	1	5	6	практическое задание
10.	Прыжковая эстафета.	1	5	6	практическое задание
11.	Специальная физическая подготовка.	4	40	44	практическое задание
12.	Преодоление полосы из 5-6 препятствий.	1	5	6	практическое задание
13.	Подвижные игры.	1	17	18	практическое задание
14.	Игры с элементами бега.	2	18	20	практическое задание
15.	Контрольные испытания	1	11	12	Контрольные упражнения Спортивные соревнования
16.	Контрольные упражнения. Тестирование. Участие в соревнованиях.	1	3	4	Контрольные упражнения Спортивные соревнования
17.	Участие в соревнованиях.	0	10	10	Спортивные соревнования
	ИТОГО	18	126	144	

2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение, техника безопасности Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.	2	0	2	опрос
2	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Гимнастика.	6	18	24	практическое задание
3	Физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры. Легкая атлетика.	4	20	24	практическое задание
4	Индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья, и повышения физической подготовленности. Метания.	6	18	24	практическое задание
5	Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Подвижные игры.	8	14	22	практическое задание
6	Техника безопасности на занятиях. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования. Подвижные игры.	8	16	24	практическое задание
7	Слагаемые ЗОЖ Спортивные игры.	7	14	22	практическое задание
8	ОФП и СФП. Из них:	8	16	24	практическое задание
9	Общая физическая подготовка Спортивные игры.	8	12	20	практическое задание
10	Специальная физическая подготовка. Силовая подготовка.	6	16	24	практическое задание
11	Контрольные испытания	0	1	1	Контрольные упражнения Спортивные соревнования

12	Контрольные упражнения	0	1	1	Контрольные упражнения Спортивные соревнования
13	Тестирование.	2	2	2	Контрольные упражнения Спортивные соревнования
14	Соревновательная деятельность.	1	2	2	Контрольные упражнения Спортивные соревнования
	ИТОГО	68	148	216	

Примерный перечень массовых мероприятий для детей и родителей 1 год реализации программы

- Спортивные соревнования (декабрь);
- Спортивные игры (март);
- Спортивная эстафета (июнь).

2 год реализации программы:

- Спортивные соревнования (декабрь);
- Спортивные игры (март);
- Спортивная эстафета (июнь).

Содержание дополнительной образовательной программы 1 год обучения

Вводное занятие, техника безопасности

Теория:

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения.

Практика:

Гимнастика. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Теория: История физической культуры. Влияние физических упражнений, закаляющих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Самоконтроль.

Практика:

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег в колонну по два, по три человека. Беговые упражнения.

Практика:

Метания. Метание теннисного мяча в цель и на дальность с места, с 3-х шагов разбега на дальность.

Теория:

Правила техники безопасности на занятиях. Физические качества и их связь с общим развитием, предупреждение травм.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. Прыжки со скакалкой.

Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега.

Теория:

Правила соревнований. Теоретическая подготовка.

Практика:

Подвижные игры. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Совушка».

Игры с элементами бега: «Караси и щука», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза», линейная эстафета, «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Ловля парами».

Игры с прыжками: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Через кочки и пенечки».

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Мяч – среднему»

Игры с элементами сопротивления: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната».

Спортивные игры.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении. Борьба за мяч. Выбор места. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите - личная система защиты.

Мини-волейбол. Правила игры. Перемещения из стойки. Перемещения по площадке. Броски, ловля мяча двумя руками. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой. Подачи мяча сверху, снизу. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры. Участие в соревнованиях с другими группами.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития координационных способностей: разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук. Прыжки через скакалку и т. д. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове.

Упражнения для развития скоростных способностей. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15...30м. Рывки с изменением исходных положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановкой и резким изменением направления движения. Челночный бег 5x5 м, 3x10 м и т.д. Отрезки пробегаются лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов и т.д.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча о груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.

Упражнения на преодоление собственного веса. Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч.

в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Лазание по канату, висы, упоры, упражнения в равновесии.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Кросс по слабопересеченной местности до 6-8 минут. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с уменьшающимся интервалом отдыха.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с палкой, с набивными мячами. Упражнения в парах.

2 год обучения

Вводное занятие, техника безопасности

Теория:

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения.

Практика:

Гимнастика. Различные упражнения на перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (набивными мячами, палками, скакалками, с партнером) на месте, в движении. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Силовые упражнения: лазанье, висы, упоры, упражнения в равновесии. Преодоление полосы препятствий. Мальчики - подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Упражнения на преодоление собственного веса. Для мышц верхнего плечевого пояса — отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени - стоя на возвышении и т.д.

Теория:

Углубленное обучение технике различных видов спорта. Обучение базовым двигательным действиям.

Практика:

Легкая атлетика. Ходьба, ходьба с изменениями положения рук, туловища, ног. Ходьба с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Беговые упражнения. Высокий старт и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег длительностью от 15 до 20 мин. Кросс 1000 м. Эстафетный бег. Прыжковые упражнения: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, прыжки со скакалкой.

Метания. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега, на дальность отскока, на заданное расстояние, в коридор.

Теория:

Развитие основных физических качеств: координационных, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, координации.

Практика:

Подвижные игры.

Игры с элементами бега: «Ловля парами», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», встречные эстафеты, эстафеты по кругу.

Игры с прыжками: «Веревочка под ногами», «Прыжки по полоскам», «Челнок», эстафеты с чехардой.

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка».

Игры с элементами сопротивления в парах и в командах: «Перетягивание в парах», «Тяни в круг», «Борьба в квадратах», «Перетягивание каната».

Игры с элементами футбола типа эстафет с передачей мяча, ведением мяча, борьбой за мяч. Игры: «Мяч в кругу», «Салки мячом».

Игры с элементами баскетбола типа эстафет с ведением, передачами, бросками мяча.

Игры с элементами волейбола типа эстафет с передачами мяча.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Теория:

Развитие основных физических качеств: координационных, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, координации.

Практика:

Спортивные игры.

Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней и внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижения и прыжки, ловля мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Теория:

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема. Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником».

Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях с другими группами.

Практика:

Баскетбол. Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Упражнения на освоение ловли и передачи мяча, техники ведения мяча. Упражнения на овладение техникой бросков мяча: броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выполнение различных комбинаций из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Тактика нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, без изменений позиций игроков, нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Освоение тактики игры в защите: личная и зонная система защиты. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях.

Волейбол. Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов на освоении техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости: бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.

Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения. Бег с преодолением препятствий. Бег с различным исходным положением: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Метания в цель. Прыжки через препятствия.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, с партнером. Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.

Упражнения для развития скоростных качеств. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15...30м. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку). Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.

Силовая подготовка.

Используются упражнения для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м. Подтягивание на перекладине, подъём из вися в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице. Для мышц туловища-упражнения для мышц брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах), для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах, многоскоки, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности.

1.4. Формы аттестации планируемых результатов программы, их периодичность

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения, которые выполняются по мере овладения навыками обучающимися, для коррекции содержания и логики поэтапного освоения занимающимся учебного материала. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, после окончания учебного года, учитывая

индивидуальные возможности, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности.

В октябре и апреле месяце для занимающихся проводится контрольное тестирование по общей физической подготовке.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в специальных протоколах. Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать участие в школьных соревнованиях по общей физической подготовке, подвижным играм.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение Программы

Реализация данной программы рассчитана на 2 года обучения. В настоящей программе учитываются основные принципы общей физической подготовки:

1. Индивидуализация в методике и дозировке нагрузки в зависимости от физических особенностей организма ребенка.

2. Регулярность воздействия, так, как только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма.

3. Длительность программы, так как развитие основных систем организма возможно лишь при условии многократного повторения упражнений.

4. Постепенное нарастание нагрузки.

5. Разнообразии и новизна в проведении занятий.

6. Умеренность воздействия, т. е. умеренная, но более продолжительная или дробная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

2.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал

2. Спортивный инвентарь:

2.1. Сигнальные флажки и фишки

2.2. Секундомер

2.3. Свисток

2.4. Скакалки

2.5. Мячи баскетбольные

2.6. Мячи волейбольные

2.7. Мячи футбольные

2.8. Волейбольная сетка

2.9. Футбольные ворота

2.10. Баскетбольные стойки

2.11. Гантели

2.12. Турник

2.13. Гимнастические маты

Дидактическое обеспечение

№	Наименование	Форма
1	Программа общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И.Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» 2004г.	Печатный

2	Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1-11 классы». А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. «Дрофа» 2004г.	Печатный
3	«Физическая культура» 10-11, 8-9, 5-7,1-4 классы. В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. «Просвещение» 1997г. П.А.Чумаков «Спортивные и подвижные игры» Ф и С 1970 г.	Печатный
4	Матвеев Л.П. Общие основы спортивной тренировки, 1959г.	Печатный
5	Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры, 983г.	Печатный

Информационное обеспечение

Видео-, интернет источники канала www.youtube с техникой выполнения физических упражнений.

Кадровое обеспечение

Руководитель спортивной секции, педагог дополнительного образования – Жебракова А.С., образование высшее, соответствует профилю программы.

2.3. Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год – дается в печатном варианте программы.

2.4. Оценочные материалы

В основном контроль проводится в виде дискуссий, бесед, спортивных игр. Основные показатели эффективности программы - это, конечно же, улучшение состояния физического, психического здоровья ребенка.

Оптимально – минимальный уровень (стандарт) физической подготовленности школьников.

Контрольные нормативы (тесты). (мальчики, девочки)
1. Бег 30 м/сек. (с высокого старта).
2. Прыжки в длину с места (см.)
3. Подъём туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз).
4. Челночный бег 3x10м/с.
5. Наклоны вперёд, стоя на гимнастической скамейке (см.)

Раздаточный материал

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости;
- рекомендации по проведению занятий.

2.5. Список литературы и электронных ресурсов

Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,2008
Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,2012
Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2015
Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,2002
Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,2012
Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2015 г.

Для обучающихся:

Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2016
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2016.
Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М.,2015.

Интернет – ресурсы:

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>
Сайт министерства спорта, молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>