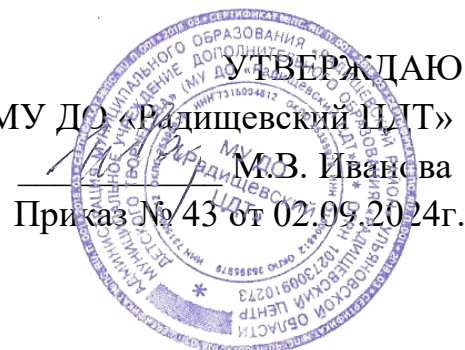


Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Радищевский центр детского творчества»
МО «Радищевский район» Ульяновской области

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 02.09.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «Радищевский ЦДТ»
М.В. Иванова
Приказ № 43 от 02.09.2024г.



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

Возраст обучающихся: 10 – 15 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень: разноуровневая

Автор-составитель:
Захаров Евгений Викторович,
педагог дополнительного
образования

р.п. Радищево, 2024 г.

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»** разработана для предоставления дополнительных образовательных услуг обучающимся от 10 до 15 лет в условиях муниципального учреждения дополнительного образования «Радищевский центр детского творчества».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»** имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровни программы: 1 год обучения - **стартовый**

2 год обучения – **базовый**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации 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;

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»;

Адаптированные программы:

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09);
- Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Радищевский центр детского творчества» (Постановление Администрации МО «Радищевский район» Ульяновской области от 18.12.2019г. № 835);
- Выписка из реестра лицензий от 19.10.2023г. на осуществление образовательной деятельности, выданная Министерством просвещения и воспитания Ульяновской области; дата предоставления лицензии 17.02.2020г., № ЛО35-01216-73/00189564.

Новизна программы

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у ребенка такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Адресат программы

Программа рассчитана для обучающихся 10-15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Занятия проводятся с группами. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Зачисление детей для обучения по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Возрастные и психологические особенности детей

Младший школьный возраст — 10-11 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-15 лет. Переход от детства к взрослости

составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Настоящая программа рассчитана на различных категорий обучающихся, для детей с ограниченными возможностями здоровья, для детей с инвалидностью, а так же для высокомотивированных и одаренных детей, имеющих различный уровень практических навыков и умений.

Программа предусматривает работу с детьми **С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**. Программа имеет *инклюзивный формат обучения* - процесс обучения организуется таким образом, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую группу со своими сверстниками. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонифицированного дополнительного образования.

В последние годы в России развивается процесс интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательную среду вместе с нормально развивающимися сверстниками. Действующее законодательство позволяет организовывать обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в обычных образовательных учреждениях, не являющихся коррекционными.

Такая организация обучения детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет обеспечить их постоянное общение с нормально развивающимися детьми и, таким образом, способствует эффективному решению проблем их социальной адаптации и интеграции в общество.

Объем программы – 144 часа каждого года обучения.

Срок освоения программы – два года и осуществляется поэтапно.
Данная программа разбита на модули:

- 1-й модуль (64 часа)
- 2-й модуль (80 часов);

Особенности организации образовательного процесса и виды занятий.

В рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические часы.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, обсуждений, развивающихся игр, викторин.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе, в специально оборудованной площадке, при благоприятных условиях погоды.

Теоретические занятия разбирают и обсуждают на практике, тщательно и не торопясь, несколько раз повторяя, по мере необходимости. И в игровой форме закрепляется пройденный материал.

Форма обучения

Очная, в отдельных случаях для достижения учебных целей предусмотрено использование дистанционных форм обучения; состав группы – постоянный.

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий определяется в соответствии с нормами САНПиН. Занятия проводятся в спортивном зале, 2 раза в неделю, по 2 часа. Занятия проводятся во 2 половину дня.

Учебные группы в объединении могут состоять только из мальчиков, только из девочек или могут быть смешанными. Состав группы 20 человек. При поступлении в объединение дети должны представить медицинскую справку с указанной группой здоровья и физкультурной группой.

Особенности организации занятий

На занятиях детского объединения обучающиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство обучающихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данная программа состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и

развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В программе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких обучающихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Программа разработана на основе принципов:

- Обучения;
- Спортивной тренировки;
- Наглядности;
- Сознательности и активности;
- Систематичности;
- Доступности.

Методы организации деятельности:

- словесные (рассказ педагога дополнительного образования, инструктаж, беседа, обсуждение);
- наглядные;
- метод расчлененного упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод строго-регламентированного упражнения;
- метод частично-регламентированного упражнения;
- повторный метод;
- метод активизации;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой.

Формы организации деятельности:

Форма организации деятельности: коллективная и индивидуальная. На занятиях в объединении обучающиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная.

Формы занятий:

- беседа,
- инструктаж,
- просмотр иллюстраций,
- эстафеты,
- подвижные игры,
- соревнования, тренировки;
- домашние задания.

Программа реализуется в условиях *сетевого взаимодействия с МБОУ «Радищевская СШ №2 им.А.Н.Радищева»*, принимающая сторона (на базе которой проходят занятия) обеспечивает возможность реализации программы: специально оборудованным кабинетом, техникой, методическими пособиями, сопутствующими комплектами и расходными материалами.

1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.2.1. Цель и задачи 1-го года обучения

Цель программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить диафрагмально-релаксационному дыханию.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;

-содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

1.2.2. Цель и задачи 2-го года обучения

Цель программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие:

- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный план 1-го года обучения

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
Модуль -1					
1.	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	10	5	5	Беседа Тестирование
1.1	Вводное занятие. Тестирование физических качеств	2	1	1	Беседа. Входная диагностика – тестирование физических качеств

1.2	Краткий обзор развития физкультуры в Ульяновской области.	2	1	1	Беседа
1.3	Образ жизни, как фактор здоровья.	2	1	1	Беседа
1.4	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание.	2	1	1	Беседа
1.5	Влияние утренней зарядки на организм.	2	1	1	Беседа Наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	50	15	35	Выполнение физических упражнений
2.1	Мышечная система человека, упражнения на определенные группы мышц.	4	1	3	Выполнение физических упражнений
2.2	Дыхательная гимнастика.	4	1	3	Выполнение физических упражнений
2.3	Формирование навыка правильной осанки.	6	2	4	Выполнение физических упражнений
2.4	Основные упражнения игрового стретчинга.	6	2	4	Выполнение физических упражнений
2.5	Развитие гибкости.	6	2	4	Выполнение физических упражнений
2.6	Упражнения в равновесии.	6	2	4	Выполнение физических упражнений
2.7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода и мышц голени.	6	2	4	Выполнение физических упражнений
2.8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	4	1	3	Выполнение физических упражнений
2.9	Акробатика.	4	1	3	Выполнение физических упражнений

2.10	Упражнения на расслабление.	4	1	3	Выполнение физических упражнений
3.	Школа мяча.	4	1	3	Выполнение физических упражнений
Итого		64	21	43	
Модуль - 2					
4	Общая физическая подготовка	70	15	55	
4.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	20	3	17	Выполнение физических упражнений Промежуточный контроль
4.2	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	20	3	17	Выполнение физических упражнений
4.3	Народные подвижные игры.	10	3	7	Выполнение физических упражнений
4.4	Подвижные игровые комплексы и состязания.	10	3	7	Выполнение физических упражнений
4.5	Соревнования. Игровые эстафеты.	10	3	7	Выполнение физических упражнений
5.	Контрольные испытания.	2		2	Итоговый контроль
6.	Спортивные мероприятия	6		6	
7.	Итоговое занятие.	2		2	Спортивный праздник
Итого:		80	15	55	

Содержание учебно-тематического плана программы 1- ый год обучения

МОДУЛЬ -1

Раздел № I. Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни (10 часов)

Тема №1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Подвижные игры.

Практика. Входной контроль.

Тема №2. Краткий обзор развития физкультуры (2 часа).

Теория: История возникновения Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области.

Практика: Подвижные игры.

Тема №3. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (2 часа).

Теория: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Важнейшими факторами, влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Практика: Подвижные игры.

Тема №4. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (2 часа).

Теория: Закаливание как способ борьбы с вирусами и укрепления здоровья.

Практика: Подвижные игры.

Тема №5. Влияние утренней зарядки на организм (2 часа).

Теория: Утренняя зарядка, как система физических упражнений для развития организма и укрепления здоровья, выполняемая с утра.

Практика: Подвижные игры.

Раздел № 2 Специальная физическая подготовка (50 часов).

Тема №1. Мышечная система в организме человека. Влияние различных упражнений на определенные группы мышц (4 часа).

Теория: Беседа о мышечной системе в организме человека. Влияние различных упражнений на определенные группы мышц.

Практика: Упражнения на определенные группы мышц.

Тема №2. Дыхательная гимнастика (4 часа).

Теория: Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика: Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки (6 часов).

Теория: Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика: Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки.

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга (6 часов).

Теория: Беседа. «Позвоночник - ключ к здоровью».

Практика: Упражнения игрового стретчинга.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнение для развития стоп «домик», «крутые повороты». Упражнения на равновесие.

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Тема №5. Развитие гибкости (6 часов).

Теория: Физическое качество - гибкость.

Практика: Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Тема №6. Упражнение в равновесии (6 часов).

Теория: Техника безопасности.

Практика: Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (6 часов).

Теория: О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практика: Упражнения для укрепления мышц стопы. Комплексы упражнений в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барaban», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара».

Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (4 часа).

Теория: Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практика: Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Тема №9. Акробатика (4 часа).

Теория: Акробатика - хорошая возможность научиться двигаться и владеть своим телом.

Практика: Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию: «Ласточка», «Качели», «Мостик», «Кувырки через колени», «Дерево», «Ворона», «Лягушка», «На коне».

Тема №10. Упражнения на расслабление (4 часа).

Теория: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практика: Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно».

Раздел №3. Школа мяча (4 часа).

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика: Броски, ловля и передача мяча. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

МОДУЛЬ –2

Раздел 4. Общая физическая подготовка (70 часов).

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (20 часов).

Теория: Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика: Промежуточный контроль. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, туристическая подготовка).

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?».

Тема №2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника (20 часов).

Теория: Гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Подвижные игры: «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».

Тема №3. Народные подвижные игры (10 часов).

Теория: Народные игры как отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни.

Практика: Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Кочки», «Лошадки», «Бродилки», «Биты», «Перышки», «Лук и стрелы», «Канат», «Веревки-прыгунки».

Тема №4. Подвижные игровые комплексы и состязания (10 часов).

Теория: Подвижные игры как основа активного и здорового отдыха.

Практика: Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «Снайпер», «Футбол», «Стадо», «Горячее место», «Щука и караси».

Тема №5. Соревнования. Игровые эстафеты (10 часов).

Теория: Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования.

Практика: Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки. Эстафеты проводятся, начиная с простых и кончая более сложными.

Раздел 5. Контрольные испытания (2 часа).

Теория: Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика: Итоговый контроль. Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

Раздел 6. Спортивные мероприятия (6 часов).

Для формирования навыков ЗОЖ, повышения интереса к занятиям ОФП проводятся мероприятия: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

Раздел 7. Итоговое занятие. Спортивный праздник (2 часа).

1.3.2. Учебный план 2-го года обучения

№	Наименование раздела/ темы	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
Модуль -1					
1.	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	10	5	5	Беседа Тестирование
1.1	Вводное занятие. Тестирование физических качеств	2	1	1	Беседа. Входная диагностика – тестирование физических качеств
1.2	Краткий обзор развития физкультуры в Ульяновской области.	2	1	1	Беседа
1.3	Образ жизни, как фактор здоровья.	2	1	1	Беседа
1.4	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание.	2	1	1	Беседа

1.5	Влияние утренней зарядки на организм.	2	1	1	Беседа Наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	50	15	35	Выполнение физических упражнений
2.1	Мышечная система человека, упражнения на определенные группы мышц.	4	1	3	Выполнение физических упражнений
2.2	Дыхательная гимнастика.	4	1	3	Выполнение физических упражнений
2.3	Формирование навыка правильной осанки.	6	2	4	Выполнение физических упражнений
2.4	Основные упражнения игрового стретчинга.	6	2	4	Выполнение физических упражнений
2.5	Развитие гибкости.	6	2	4	Выполнение физических упражнений
2.6	Упражнения в равновесии.	6	2	4	Выполнение физических упражнений
2.7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода и мышц голени.	6	2	4	Выполнение физических упражнений
2.8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика	4	1	3	Выполнение физических упражнений
2.9	Акробатика.	4	1	3	Выполнение физических упражнений
2.10	Упражнения на расслабление.	4	1	3	Выполнение физических упражнений
3.	Школа мяча.	4	1	3	Выполнение физических упражнений
Итого		64	21	43	
Модуль – 2					

4.	Общая физическая подготовка	70	15	55	
4.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	20	3	17	Выполнение физических упражнений Промежуточный контроль
4.2	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	20	3	17	Выполнение физических упражнений
4.3	Народные подвижные игры.	10	3	7	Выполнение физических упражнений
4.4	Подвижные игровые комплексы и состязания.	10	3	7	Выполнение физических упражнений
4.5	Соревнования. Игровые эстафеты.	10	3	7	Выполнение физических упражнений
5.	Контрольные испытания.	2		2	Итоговый контроль
6.	Спортивные мероприятия	6		6	
7.	Итоговое занятие.	2		2	Спортивный праздник
	Итого:	80	15	55	

**Содержание учебно-тематического плана программы
2- ого года обучения**

МОДУЛЬ -1

Раздел № I. Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни (10 часов).

Тема №1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Подвижные игры.

Практика: Входной контроль.

Тема №2. Краткий обзор развития физкультуры (2 часа).

Теория: История возникновения Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области.

Практика: Подвижные игры.

Тема №3. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (2 часа).

Теория: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Практика: Подвижные игры.

Тема №4. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (2 часа).

Теория: Закаливание как способ борьбы с вирусами и укрепления здоровья.

Практика: Подвижные игры.

Тема №5. Влияние утренней зарядки на организм (2 часа).

Теория: Утренняя зарядка, как система физических упражнений для развития организма и укрепления здоровья, выполняемая с утра.

Практика: Подвижные игры.

Раздел № 2. Специальная физическая подготовка (50 часов).

Тема №1. Мышечная система в организме человека. Влияние различных упражнений на определенные группы мышц (4 часа).

Теория: Беседа о мышечной системе в организме человека. Влияние различных упражнений на определенные группы мышц.

Практика: Упражнения на определенные группы мышц.

Тема №2. Дыхательная гимнастика (4 часа).

Теория: Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика: Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подууй на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки (6 часов).

Теория: Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика: Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки.

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга (6 часов).

Теория: Беседа «Позвоночник - ключ к здоровью».

Практика: Упражнения игрового стретчинга.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнение для развития стоп «домик», «крутые повороты». Упражнения на равновесие.

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Тема №5. Развитие гибкости (6 часов).

Теория: Физическое качество - гибкость.

Практика: Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?».

Тема №6. Упражнение в равновесии (6 часов).

Теория: Техника безопасности.

Практика: Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге,

другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (6 часов).

Теория: О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практика: Упражнения для укрепления мышц стопы. Комплексы упражнений в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барaban», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара».

Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (4 часа).

Теория: Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практика: Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Тема №9. Акробатика (4 часа).

Теория: Акробатика - хорошая возможность научиться двигаться и владеть своим телом.

Практика: Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию: «Ласточка», «Качели», «Мостик», «Кувырки через колени», «Дерево», «Ворона», «Лягушка», «На коне».

Тема №10. Упражнения на расслабление (4 часа).

Теория: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практика: Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно».

Раздел 3. Школа мяча (4 часа).

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика: Броски, ловля и передача мяча. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

МОДУЛЬ –2

Раздел 4. Общая физическая подготовка (70 часов).

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (20 часов).

Теория: Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика: Промежуточный контроль. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, туристическая подготовка).

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?».

Тема №2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника (20 часов).

Теория: Гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Подвижные игры: «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казачи разбойники», «Мы весёлые ребята».

Тема №3. Народные подвижные игры (10 часов).

Теория: Народные игры как отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни.

Практика: Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Кочки», «Лошадки», «Бродилки», «Биты», «Перышки», «Лук и стрелы», «Канат», «Веревки-прыгунки».

Тема №4. Подвижные игровые комплексы и состязания (10 часов).

Теория: Подвижные игры как основа активного и здорового отдыха.

Практика: Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «Снайпер», «Футбол», «Стадо», «Горячее место», «Щука и караси».

Тема №5. Соревнования. Игровые эстафеты (10 часов).

Теория: Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования.

Практика: Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки. Эстафеты проводятся, начиная с простых и кончая более сложными.

Раздел 5. Контрольные испытания (2 часа).

Теория: Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика: Итоговый контроль. Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

Раздел 6. Спортивные мероприятия (6 часов).

Для формирования навыков ЗОЖ, повышения интереса к занятиям ОФП проводятся мероприятия: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

Раздел 7. Итоговое занятие. Спортивный праздник (2 часа).

1.4. Планируемые результаты программы

1.4. 1. Планируемые результаты 1-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- как делать гигиенические процедуры.

Обучающиеся должны уметь:

- диафрагмально-релаксационное дыхание;
- проявлять умения в ходьбе, прыжках, лазании, двигательный опыт в физических упражнениях;
- самостоятельно выполнять физические упражнения разной направленности.

1.4. 2. Планируемые результаты 2-го года обучения

Обучающиеся должны знать:

- основы формированию правильной осанки;
- основы двухсторонних игр;
- комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Предметные результаты:

1. Правила техники безопасности при занятиях
2. Правила ухода за спортивным инвентарем.
3. Представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
5. Организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
6. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

7. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

8. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные результаты:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

2. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

3. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

4. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

5. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

2.1. Календарный учебный график 1-го года обучения

Группа _____, год обучения _____ 1 _____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 МОДУЛЬ								
1.				Комбинированное	2	Техника безопасности и правила поведения в зале. Краткий обзор развития физкультуры.	Спортивный зал	Беседа
2.				Комбинированное	2	Краткий обзор развития физкультуры. Входная диагностика.	Спортивный зал	Беседа
3.				Комбинированное	2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	Спортивный зал	Наблюдение
4.				Практическое	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание.	Спортивный зал	Беседа Наблюдение

5.				Практическое	2	Влияние утренней зарядки на организм.	Спортивный зал	Беседа Наблюдение
6.				Практическое	2	Мышечная система в организме человека.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
7.				Практическое	2	Влияние различных упражнений на определенные группы мышц.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
8.				Практическое	2	Дыхательная гимнастика. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
9.				Практическое	2	Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
10.				Практическое	2	Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
11.				Практическая	2	Создание мышечного «корсета». Упражнения на формирование хорошей осанки.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
12.				Практическая	2	Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства». Комплексы упражнений для	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений

						формирования правильной осанки.		
13.				Практическое	2	«Позвоночник - ключ к здоровью». Упражнения игрового стретчинга.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
14.				Практическое	2	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнение для развития стоп «домик», «крутые повороты». Упражнения на равновесие.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
15.				Практическое	2	Игровые комплексы: «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
16.				Практическое	2	Физическое качество - гибкость.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
17.				Практическое	2	Комплексы упражнений на развитие гибкости.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
18.				Практическое	2	Тест «Гибкий ли я?»	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
19.				Практическая	2	Ходьба по гимнастической скамейке и по гимнастическому бревну.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений

20.				Практическое	2	Техника безопасности. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх);	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
21.				Практическое	2	Ходьба по гимнастической скамейке и по гимнастическому бревну с предметами.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
22.				Практическое	2	О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.	Спортивный зал	Беседа
23.				Лекция	2	Упражнения для укрепления мышц стопы. Комплексы упражнений в движении, игрового характера.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
24.				Практическое	2	Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки).	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
25.				Практическое	2	Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
26.				Практическое	2	Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
27.				Практическое	2	Акробатика - хорошая возможность научиться двигаться	Спортивный	Выполнение физических

						и владеть своим телом. Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию: «Ласточка», «Качели», «Мостик».	зал	упражнений
28.				Практическое	2	Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию: «Кувьрки через колени», «Дерево», «Ворона», «Лягушка», «На коне».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
29.				Комбинированное	2	Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
30.				Практическое	2	Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
31.				Практическое	2	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра. Броски, ловля и передача мяча. Игры и эстафеты с мячами.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
32.				Практическое	2	Подвижные игры «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч	Спортивный зал	Выполнение физических

						водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.		упражнений
2 МОДУЛЬ								
33.				Комбинированное	2	Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств. Промежуточный контроль.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений, тестирование физических качеств
34.				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения со скакалками.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
35.				Практическое	2	Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
36.				Практическое	2	Круговая тренировка на группу мышц рук. Спортивные игры.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
37.				Практическое	2	Упражнения с отягощениями. Промежуточный контроль.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
38.				Практическое	2	Упражнения для мышц брюшного пресса.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
39.				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений

40.				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
41.				Практическое	2	Базовые и специальные упражнения и комплексы в лёгкой атлетике	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
42.				Практическое	2	Скоростно-силовая тренировка. Подвижные игры.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
43.				Теоретическое	2	Гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.	Спортивный зал	Беседа
44.				Комбинированное	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Спортивный зал	Беседа
45.				Практическое	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
46.				Практическое	2	Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
47.				Практическое	2	Упражнения для мышц брюшного пресса.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений

48.				Практическое	2	Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
49.				Практическое	2	Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
50.				Практическое	2	Упражнения для развития стоп.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
51.				Практическое	2	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра. Броски, ловля и передача мяча.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
52.				Практическое	2	Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
53.				Комбинированное	2	Народные игры как отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни.	Спортивный зал	Беседа
54.				Практическое	2	Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Биты», «Перышки», «Лук и стрелы».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
55.				Практическое	2	Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости:	Спортивный	Выполнение физических

						«Кочки», «Лошадки», «Бродилки»	зал	упражнений
56.				Практическое	2	Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Канат», «Веревки-прыгунки».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
57.				Практическое	2	Подвижные игры как основа активного и здорового отдыха.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
58.				Практическое	2	Народные игры «Салки».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
59.				Практическое	2	«Удочка».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
60.				Практическое	2	«Кандалы».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
61.				Практическое	2	Игры: «поезд с арбузами», «чей красивее прыжок?».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
62.				Практическое	2	Игры: «салочки», «третий лишний».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
63.				Практическое	2	Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «Снайпер», «Футбол».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
64.				Практическое	2	Эстафеты с элементами футбола.	Спортивный зал	

65.				Практическое	2	Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: ««Стадо», «Горячее место».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
66.				Практическое	2	Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
67.				Практическое	2	Эстафеты с эстафетной палочкой.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
68.				Практическое	2	Правила выполнения контрольных испытаний. Контроль за развитием двигательных качеств. Итоговый контроль.	Спортивный зал	Выполнение Контрольных нормативов
69.				Практическое	2	Преодоление туристской полосы препятствий.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
70.				Практическое	2	Преодоление эстафетных полос на время.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
71.				Практическое	2	Итоговый контроль. Контроль за развитием двигательных качеств: - поднимание туловища; - прыжки через скакалку; - наклон к ногам сидя; - прыжки в длину с места; - челночный бег 3x10 м.	Спортивный зал	Тестирование

72.				Практическое	2	Итоговое занятие. Спортивный праздник.	Спортивный зал	
-----	--	--	--	--------------	---	---	-------------------	--

2.1.1 Календарный учебный график 2-го года обучения

1.3.2.1 Содержание учебно-тематического плана программы 2 год обучения

Группа _____, год обучения _____ 2 _____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 МОДУЛЬ								
1.				Теоретическое	2	Техника безопасности и правила поведения в зале. Краткий обзор развития физкультуры.	Спортивный зал	Беседа
2.				Комбинированное	2	Краткий обзор развития физкультуры. Входная диагностика	Спортивный зал	Беседа
3.				Комбинированное	2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	Спортивный зал	Наблюдение
4.				Практическое	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и	Спортивный зал	Беседа Наблюдение

						здоровье.		
5.				Практическое	2	Утренняя зарядка, как система физических упражнений для развития организма и укрепления здоровья, выполняемая с утра.	Спортивный зал	Тестирование
6.				Практическое	2	Мышечная система в организме человека.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
7.				Практическое	2	Влияние различных упражнений на определенные группы мышц.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
8.				Практическое	2	Дыхательная гимнастика.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
9.				Практическое	2	Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
10.				Практическое	2	Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
11.				Практическое	2	Создание мышечного «корсета». Упражнения на формирование хорошей осанки	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений

12.				Практическое	2	Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
13.				Практическое	2	«Позвоночник - ключ к здоровью». Упражнения игрового стретчинга.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
14.				Практическое	2	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнение для развития стоп «домик», «крутые повороты». Упражнения на равновесие.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
15.				Практическое	2	Игровые комплексы: «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
16.				Практическое	2	Физическое качество - гибкость.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
17.				Практическое	2	Комплексы упражнений на развитие гибкости.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений

18.				Практическое	2	Тест «Гибкий ли я?».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
19.				Практическое	2	Ходьба по гимнастической скамейке и по гимнастическому бревну.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
20.				Практическое	2	Техника безопасности. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх).	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
21.				Практическое	2	Ходьба по гимнастической скамейке и по гимнастическому бревну с предметами.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
22.				Практическое	2	О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.	Спортивный зал	Беседа
23.				Лекция	2	Упражнения для укрепления мышц стопы. Комплексы упражнений в движении, игрового характера.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
24.				Практическое	2	Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки).	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
25.				Практическое	2	Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках	Спортивный	Выполнение физических

						пальцев».	зал	упражнений
26.				Практическое	2	Массаж пальцев. Гимнастика для суставов	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
27.				Практическое	2	Акробатика - хорошая возможность научиться двигаться и владеть своим телом. Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию: «Ласточка», «Качели», «Мостик», «Кувырки через колени», «Дерево».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
28.				Практическое	2	«Кувырки через колени», «дерево», «ворона», «лягушка», «на коне». Отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3 - 5м. подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
29.				Практическое	2	Упражнения для мышц брюшного пресса и, лежа на матах, для мышц нижних конечностей, многоскоки, для	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений

						мышц голени.		
30.				Практическое	2	Прыжки на заданную длину по ориентирам.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
31.				Практическое	2	Метания мяча.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
32.				Практическое	2	Броски набивного мяча от груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
2 МОДУЛЬ								
33.				Комбинированное	2	Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств. Промежуточный контроль	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений Тестирование физических качеств
34.				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения со скакалками.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
35.				Практическое	2	Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
36.				Практическое	2	Круговая тренировка на группу мышц рук. Спортивные игры.		Выполнение физических упражнений
37.				Практическое	2	Упражнения в парах. Спортивная игра.	Спортивный зал	Выполнение физических

								упражнений
38.				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
39.				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
40.				Практическое	2	Базовые и специальные упражнения и комплексы в лёгкой атлетике.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
41.				Практическое	2	Упражнения на развитие прыгучести.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
42.				Практическое	2	Упражнения для развития скоростной выносливости.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
43.				Комбинированное	2	Гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Спортивный зал	Беседа
44.				Практическое	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений

45.				Практическое	2	Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
46.				Практическое	2	Упражнения для мышц брюшного пресса.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
47.				Практическое	2	Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы.	Спортивный зал	
48.				Практическое	2	Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
49.				Практическое	2	Упражнения для развития стоп.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
50.				Практическое	2	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
51.				Практическое	2	Броски, ловля и передача мяча.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
52.				Практическое	2	Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений

						мячей».		
53.				Комбинированное	2	Народные игры как отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни.	Спортивный зал	Беседа
54.				Практическое	2	Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Биты», «Перышки», «Лук и стрелы».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
55.				Практическое	2	Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Канат», «Веревки-прыгунки».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
56.				Практическое	2	Народные игры «Салки».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
57.				Практическое	2	Игры: «поезд с арбузами», «чей красивее прыжок?».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
58.				Практическое	2	Методика выполнения прыжка. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
59.				Практическое	2	Прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
60.				Практическое	2	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты, прыжки со	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений

						скакалкой.		
61.				Практическое	2	Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «Снайпер», «Футбол».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
62.				Практическое	2	Эстафеты с элементами футбола.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
63.				Практическое	2	Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: ««Стадо», «Горячее место».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
64.				Практическое	2	Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
65.				Практическое	2	Подвижные игры как основа активного и здорового отдыха. Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «змейка».	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
66.				Практическое	2	Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
67.				Практическое	2	Эстафеты с эстафетной палочкой.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений

68.				Практическое	2	Правила выполнения контрольных испытаний. Контроль за развитием двигательных качеств. Итоговый контроль.	Спортивный зал	Выполнение Контрольных нормативов
69.				Практическое	2	Преодоление туристской полосы препятствий.		Выполнение физических упражнений
70.				Практическое	2	Преодоление эстафетных полос на время.		Выполнение физических упражнений
71.				Практическое	2	Итоговый контроль. Контроль за развитием двигательных качеств: <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища; - прыжки через скакалку; - наклон к ногам сидя; - прыжки в длину с места; - челночный бег 3x10 м. 		Тестирование
72.				Практическое	2	Итоговое занятие.		

2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется в спортивном зале, на открытом стадионе широкого профиля.

Материально-техническое обеспечение:

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты

Информационное обеспечение

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

Кадровое обеспечение

Занятия ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование.

Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы возможно с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

интенсификация самостоятельной работы обучающихся;

предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);

повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

Платформы для проведения видеоконференций:

Discord, Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»

Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)

Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

2.3. Формы аттестации /контроля

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 воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей, в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

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

Промежуточная диагностика

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

Итоговая диагностика

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

2.4. Методическое обеспечение программы

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. Разнообразие и новизна в проведении занятий.

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

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.

Мероприятия воспитательной деятельности

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей обучающегося во многом зависит эффективность формирования личности обучающегося.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;

- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- Беседа,
- Акции;
- Тренинги;
- Игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Что вы знаете друг о друге.
- Я и моя будущая профессия
- Путь к успеху
- Мой выбор-ЗОЖ

Мероприятия, направленные на профориентацию и профессиональное самоопределение обучающихся

Основательно вопросы выбора профессии интересуют старшего подростка, когда он задумывается о личностном смысле в профессиональном труде, выборе специальности, учебного заведения, в котором он будет её осваивать. Современное понимание профориентационной работы заключается в ее нацеленности не на выбор конкретной профессии каждым обучающимся, а на формирование неких универсальных качеств у обучающихся, позволяющих осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор, быть ответственными за свой выбор, быть профессионально мобильными.

Данная программа способствует оказанию профориентационной поддержки обучающимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности через:

- организацию фрагментов занятий по теме «Мир профессий»,
- изучение профессиональных намерений и планов обучающихся,
- исследование готовности обучающихся к выбору профессии,
- изучение личностных особенностей и способностей обучающихся.

Примерная тематика мероприятий:

- Проект «Мир профессий»
- Беседа «Знакомство с Атласом профессий»
- Экскурсии на местные предприятия.
- Мини-конференция «Профессии моей семьи»
- Встречи с людьми разных профессий и др.

Профориентационная работа проводится с целью подготовки обучающихся к осознанному выбору профессии при согласовании их личных интересов и потребностей с изменениями, происходящими на рынке труда. Вышеперечисленные формы работы реализуются как один из этапов учебного занятия, так и во внеучебной деятельности в рамках каникулярной занятости.

Список литературы

Для педагога:

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

Для обучающихся и родителей:

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

Интернет – ресурсы:

10. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>

11. Сайт министерства спорта, молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>