

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Рассмотрено
педагогическим советом
Протокол № 1 от 26 августа 2021г.



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДДК «Ровесник» г. Челябинска»
/Широченкова Н.В./
Приказ № 167 от 01 сентября 2021г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Сайранов Ильдар Рифович,
тренер-преподаватель

Содержание

| | | |
|--|---------------------------------|----|
| Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы | | |
| 1.1. | Пояснительная записка программы | 3 |
| 1.2. | Цель и задачи программы | 4 |
| 1.3. | Содержание программы | 5 |
| 1.4. | Планируемые результаты | 13 |
| Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий | | |
| 2.1. | Календарный учебный график | 16 |
| 2.2. | Перечень изучаемых разделов | 17 |
| 2.3. | Учебный план | 18 |
| 2.4. | План воспитательной работы | 19 |
| 2.5. | Условия реализации программы | 20 |
| 2.6. | Формы контроля успеваемости | 21 |
| 2.7. | Оценочные материалы | 23 |
| 2.8. | Методические материалы | 25 |
| 2.9. | Список литературы | 26 |
| 3. | Приложение | 29 |

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Актуальность программы

В последнее время проблема и необходимость формирования здорового образа жизни стала наиболее актуальна. Важную роль при этом играет пропаганда и стимулирование занятий физкультурой и спортом, формирование положительного отношения, культивации физически красивого и здорового тела.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, способствует укреплению здоровья обучающихся, подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Отличительной особенностью данной программы является личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала.

Для занятия общей физической подготовкой характерно разнообразие учебного материала в сочетании с оптимальными физическими нагрузками. В основе ОФП может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений: легкая атлетика, гимнастика, акробатика, спортивные игры.

Занятия по данной программе способствуют развитию всесторонних и физических качеств, повышают уровень физических возможностей организма.

Общездоровую выносливость развивают несложные циклические движения в течение максимально длительного промежутка времени, бег на длинные дистанции и переменный бег, многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет.

Срок реализации программы **4 года**.

Форма обучения очная, групповая. Состав группы постоянный, разновозрастной.

На всех годах обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, что составляет 216 часов в год.

К занятиям по данной программе допускаются все желающие при наличии медицинского допуска.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования всестороннего и гармоничного физического развития обучающихся через формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Задачи программы:

Личностные

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни и регулярной спортивной деятельности;
- воспитывать коммуникативные навыки,
- воспитывать уважительные отношения к окружающим;
- воспитывать чувства ответственности и коллективизма;
- воспитывать самодисциплину;
- воспитывать целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание.

Метапредметные

- способствовать развитию умственных, физических и психических качеств;
- способствовать развитию физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);
- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать развитию умения самостоятельно совершенствовать уровень физической подготовки.

Предметные

- дать понятие общей физической подготовки;
- познакомить с дисциплинами, входящими в состав легкой атлетики;
- познакомить с основными видами гимнастики;
- познакомить с разнообразием спортивных игр.

1.3. Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Понятие общей физической культуры, физическая культура и спорт, форма одежды, техника безопасности во время занятия.

2. Легкая атлетика (61 ч.)

Понятие легкой атлетики, дисциплины легкой атлетики.

Бег, разновидности бега, основные фазы хода и бега, техника бега, низкий старт, высокий старт, стартовый разгон, финиширование. Ходьба, медленный бег, кросс 500 - 1000 м, бег на короткие дистанции до 30 - 60 м, бег на длинные дистанции.

Прыжки, разновидности прыжков, техника прыжков. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.

Метание мяча с места, на дальность, в цель. Техника метания мяча.

Преодоление полосы препятствий.

3. Гимнастика (60 ч.)

Понятие гимнастики, гимнастика спортивная, гимнастика оздоровительная. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Страховка.

Техника перестроений. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Техника общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.

4. Акробатика (40 ч.)

Понятие акробатики, разновидности акробатики, спортивная акробатика. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Страховка.

Техника выполнения акробатических упражнений.

Упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу, балансировку.

Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

5. Спортивные игры (50 ч.)

Подвижные игры: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

Футбол, история, правила игры, техника передвижений, виды обманных движений. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Групповые тактические действия в нападении. Судейская практика.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

Содержание программы 2 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, техника безопасности во время занятия.

2. Легкая атлетика (61 ч.)

Бег, разновидности бега, основные фазы хода и бега, техника бега, низкий старт, высокий старт, стартовый разгон, финиширование. Ходьба, медленный бег, кросс 1000 - 1500 м, бег на короткие дистанции до 60 м, бег на длинные дистанции.

Прыжки, разновидности прыжков, техника прыжков. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

Метание мяча с места, на дальность, в цель. Техника метания мяча.

Метание малого мяча с разбега.

Преодоление полосы препятствий.

3. Гимнастика (60 ч.)

Гимнастика спортивная, гимнастика оздоровительная. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Страховка.

Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий. Техника перестроений.

Техника общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Техника упражнений на гимнастической скамейке. Силовые упражнения. Гимнастические упражнения на снарядах:

девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке;

мальчики- подтягивание.

Прыжок в упор присев на козла соскок с поворотом налево (направо).

Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

4. Акробатика (40 ч.)

Разновидности акробатики, спортивная акробатика. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Страховка.

Упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу, балансировку.

Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

5. Спортивные игры (50 ч.)

Подвижные игры: «Мяч - капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

Футбол: история, правила игры, техника передвижений, виды обманных движений, удары по мячу с места, с хода, остановка мяча, ведение мяча с изменением направления и скорости движения, финты, отбор мяча, выбивания, перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Групповые тактические действия в нападении.

Тактика игры в защите, первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Судейская практика.

Баскетбол: история, правила игры, техника передвижений, передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо), остановки (прыжком), повороты на месте (вперед, назад), стойка баскетболиста, техника ловли и передачи мяча техника ведения мяча, ловля мяча двумя руками, передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Участие в соревнованиях. Судейство соревнований.

6. Промежуточная аттестация (4 ч.)

Сдача норм ГТО в соответствии с нормативами.

Содержание программы 3 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма. Двигательный режим дня. Закаливание.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, техника безопасности во время занятия.

2. Легкая атлетика (61 ч.)

Техника ходьбы и бега, техника вхождения в поворот, финиширование; ходьба, медленный бег, кросс 1500 - 2000 м, бег на короткие дистанции до 100 м, бег на длинные дистанции, эстафетный бег.

Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание гранаты в цель и на дальность, техника метания гранаты.

Преодоление полосы препятствий.

3. Гимнастика (60 ч.)

Гимнастика спортивная, гимнастика оздоровительная. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Страховка.

Строевые упражнения, техника перестроений. Техника общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Техника упражнений на гимнастической скамейке. Силовые упражнения.

Гимнастические упражнения на снарядах:

девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке;

мальчики - подтягивание.

Прыжок в упор присев на козла соскок с поворотом налево (направо).

Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

4. Акробатика (40 ч.)

Упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу, балансировку.

Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках. Гимнастические упражнения на снарядах. Техника выполнения акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Страховка.

5. Спортивные игры (50 ч.)

Подвижные игры: «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Борьба за мяч», «Эстафеты у стенки», эстафеты.

Футбол: правила игры, техника передвижений, виды обманных движений. удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Групповые тактические действия в нападении. Судейская практика.

Баскетбол: правила игры, техника передвижений, стойка баскетболиста, техника ловли и передачи мяча техника ведения мяча. Передвижение

Содержание программы 4 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Влияние физических упражнений на организм человека. Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания.

Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, техника безопасности во время занятия.

2. Легкая атлетика (61 ч.)

Техника ходьбы и бега, техника вхождения в поворот, финиширование; ходьба, медленный бег, кросс 2000 - 3000 м, бег на короткие дистанции до 100 м, бег на длинные дистанции, эстафетный бег.

Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Прыжковая техника, техника метания гранаты.

Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.

3. Гимнастика (60 ч.)

Гимнастика спортивная, гимнастика оздоровительная. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Страховка.

Техника перестроений, строевые упражнения. Техника общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Техника упражнений на гимнастической скамейке. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Гимнастические упражнения на снарядах:

девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке;

мальчики - подтягивание.

Прыжок в упор присев на козла соскок с поворотом налево (направо).

Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

4. Акробатика (40 ч.)

Упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу, балансировку.

Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках. Гимнастические упражнения на снарядах. Техника выполнения акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Страховка.

5. Спортивные игры (50 ч.)

Футбол: Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия.

Баскетбол: Передвижения, остановки, повороты.

Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Броски мяча, ведение мяча.

Стойка защитника.

Регби. Техника паса, удара, обводки. Двусторонняя игра: удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча.

1.4. Планируемые результаты

К концу 1 года обучения

| | |
|----------------|---|
| Личностные | <p>Занятия посещает с интересом.</p> <p>Умеет общаться с педагогом.</p> <p>Старается уважительно относиться ко всем окружающим.</p> |
| Метапредметные | <p>Стал физически более развитый.</p> <p>Старается выполнять все упражнения.</p> |
| Предметные | <p>Знает основные требования к занятиям ОФП.</p> <p>Знает исторические сведения о физической культуре и спорте.</p> <p>Умеет самостоятельно выполнять физические упражнения.</p> <p>Владеет техникой метания мяча.</p> <p>Выполняет элементы гимнастики (подтягивания, отжимания, опорный прыжок).</p> <p>Знает правила и играет в подвижные игры.</p> <p>Знает основы техники и тактики в спортивных играх.</p> <p>Играет в спортивные и подвижные игры.</p> |

К концу 2 года обучения

| | |
|----------------|--|
| Личностные | <p>Регулярно посещает занятия.</p> <p>Старается уважительно относиться ко всем окружающим.</p> <p>Несколько развиты настойчивость и выдержка.</p> |
| Метапредметные | <p>Повысился уровень общей физической подготовки.</p> <p>Лучше стал запоминать базовые техники.</p> <p>Терпеливее выполняет все упражнения.</p> |
| Предметные | <p>Знает краткие сведения о строении человеческого организма.</p> <p>Имеет представление о личной гигиене и гигиене физических упражнений.</p> <p>Выполняет общеразвивающие упражнения и упражнения для развития гибкости.</p> <p>Выполняет упражнения на снарядах (подтягивания, отжимания).</p> <p>Владеет техникой метания мяча.</p> <p>Знает разновидности акробатики.</p> <p>Знает технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Выполняет упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу, балансировку.</p> <p>Выполняет акробатические упражнения.</p> <p>Выполняет гимнастические упражнения на снарядах.</p> <p>Знаком с разнообразием спортивных игр. Знает правила спортивных игр (футбол, баскетбол).</p> <p>Играет в спортивные игры.</p> |

К концу 3 года обучения

| | |
|----------------|---|
| Личностные | <p>Сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом. Регулярно посещает занятия.</p> <p>Достаточно хорошо сформированы коммуникативные навыки.</p> <p>Появилось чувство коллективизма, ответственности.</p> <p>Проявляет самостоятельность, настойчивость, выдержку.</p> <p>Проявляет навыки самодисциплины.</p> |
| Метапредметные | <p>Хорошо развиты выносливость, быстрота, скорость.</p> <p>Сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Самостоятельно совершенствует уровень своей физической подготовки.</p> |
| Предметные | <p>Знает о влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма.</p> <p>Имеет представление о личной гигиене и гигиене физических упражнений.</p> <p>Владеет техникой ходьбы и бега, прыжковой техникой, техникой метания гранаты.</p> <p>Знает технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Знает правила страховки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Владеет техникой общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.</p> <p>Выполняет силовые упражнения.</p> <p>Выполняет акробатические упражнения.</p> <p>Выполняет гимнастические упражнения на снарядах.</p> <p>Знаком с разнообразием спортивных игр. Знает правила спортивных игр (футбол, баскетбол).</p> <p>Играет в спортивные игры.</p> |

К концу 4 года обучения

| | |
|----------------|---|
| Личностные | <p>Сформирована потребность в регулярной спортивной деятельности и здоровом образе жизни.</p> <p>Сформированы коммуникативные навыки и уважительное отношение к окружающим.</p> <p>Сформированы чувства ответственности и коллективизма за общее дело.</p> <p>Проявляет самостоятельность, настойчивость, выдержку.</p> <p>Проявляет навыки самодисциплины.</p> |
| Метапредметные | <p>Хорошо развиты физические качества.</p> <p>Сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.</p> |

| | |
|-------------------|--|
| | <p>Самостоятельно совершенствует уровень своей физической подготовки.</p> |
| <p>Предметные</p> | <p>Знаком с профилактикой простудных заболеваний. Знает правила и приемы закаливания. Знает о влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма. Имеет представление о личной гигиене и гигиене физических упражнений. Знает правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Владеет техниками выполнения гимнастических и акробатических упражнений. Знает технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Знает правила страховки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Владеет техникой общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Выполняет силовые упражнения. Выполняет акробатические упражнения. Выполняет гимнастические упражнения на снарядах. Достаточно хорошо играет в спортивные игры: баскетбол, футбол, регби. Знаком с правилами судейства в спортивных играх.</p> |

Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2 год обучения

2021/2022 уч.год

| | | |
|----|--|---|
| 1 | Продолжительность освоения программы – 4 года | 2 год обучения |
| 2 | Начало освоения программы | 01.09.2020г. |
| 3 | Окончание освоения программы | 31.05.2024г. |
| 4 | Начало учебного года | 01.09.2021г. |
| 5 | Окончание учебного года | 31.05.2022г. |
| 6 | Выходные и праздничные дни | Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05 |
| 7 | Каникулы зимние | 31.12.2021 – 08.01.2022г. |
| 8 | Летние каникулы | 01.06.2022 – 31.08.2022г. |
| 9 | Продолжительность учебного года (учебные часы) | 36 недель 108 часа |
| 10 | Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения) | 3 раза в неделю по 1 занятию Продолжительность занятия – 45 минут |
| 11 | Текущий контроль успеваемости | В течение всего периода освоения программы |
| 12 | Промежуточная аттестация | 09.12 – 22.12.2021г. 04.05 – 17.05.2022г. |

2.2. Перечень изучаемых разделов

| № | Название раздела | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения |
|----|--------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Легкая атлетика | 61 | 61 | 61 | 61 |
| 3. | Гимнастика | 60 | 60 | 60 | 60 |
| 4. | Акробатика | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 5. | Спортивные игры | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 6. | Промежуточная аттестация | 4 | 4 | 4 | 2 |
| 7. | Итоговая аттестация | - | - | - | 2 |
| | Итого | 216 | 216 | 216 | 216 |

2.3. Учебный план
2 год обучения
2021/2022 уч.год

| № | Название раздела | Всего | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Формы контроля успеваемости |
|---------------------------------|--------------------------|-------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|--|
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | Беседа |
| 2 | Легкая атлетика | 30 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | Выполнение упражнений, опрос, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 3 | Гимнастика | 30 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | Выполнение упражнений, опрос, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 4 | Акробатика | 20 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | Выполнение упражнений, опрос, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 5 | Спортивные игры | 25 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | Опрос, игра |
| 6 | Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | Сдача нормативов |
| Всего часов в год и по месяцам: | | 108 | 13 | 13 | 12 | 13 | 10 | 12 | 13 | 13 | 9 | |

2.4. План воспитательной работы

| Месяц | Название мероприятия | Место проведения |
|--------------------------------------|--|--|
| Профилактический модуль | | |
| Сентябрь, декабрь | Мероприятия направленные на безопасность жизнедеятельности | ОП «Спарта» |
| Ноябрь | Спорт – норма жизни | ОП «Спарта» |
| Январь | Спорт – возможный источник самосовершенствования для каждого человека (Пьер де Кубертен) | ОП «Спарта» |
| Май | Участие в акции помощи фронтовикам-спортсменам | ОП «Спарта» |
| Модуль «Надежная опора Урала» | | |
| 16-21 сентября | XIII открытые Всероссийские Игры Боевых Искусств. Чемпионат России | г. Анапа (Витязево) |
| 19-22 ноября | Чемпионат Мира | Турция (Аланья) |
| Январь | Кубок России | г. Москва |
| Март | Первенство России | г. Орёл |
| 1 Мая | Участие в традиционной л/а эстафете | г. Челябинск |
| Работа с родителями | | |
| Сентябрь, апрель | Родительское собрание | ОП «Спарта» |
| Январь | Лыжня «России» | Лыжная база |
| Декабрь | Новогодние мероприятия | ОП «Спарта» |
| 23 февраля | Мероприятия к «Дню Защитника Отечества» | ОП «Спарта» |
| 6 марта | Мероприятия посвящённые «Международному женскому дню 8 марта» | ОП «Спарта» |
| 9 мая | Участие в акции «Бессмертный полк» | |
| «Калейдоскоп каникул» | | |
| Осенние, зимние, весенние каникулы | «Весёлые старты» Футбол в «валенках» Круговой теннис | ОП «Спарта» Сад Победы ОП «Спарта» |

2.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный следующим оборудованием: татами, маты гимнастические, турник металлический подвесной, скамья гимнастическая, «Козел» гимнастический, деревянная, мешок боксерский, подушка боксерская настенная, груша боксерская, груша водоналивная, груша пневматическая, лапы-подушки, гантели малые (2 кг), гантели разборные, гири, штанга спортивная, штанга атлетическая, грифы от штанги, блины, скакалки, мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный), музыкальная аппаратура, DVD- проигрыватель, телевизор.

Тренажеры спортивные: «Грудь-машина», «Стойка», «Бицепс», «Горка», «Жим», «Пресс», «Стойка», «Спина», «Ноги», беговая дорожка, «Брусья».

У каждого обучающегося должна быть спортивная форма для занятий.

Информационное обеспечение

Музыкальные записи для занятий.

Видео материалы и литература по общей физической подготовке.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием, владеющий методикой преподавания общей физической подготовки.

2.6. Формы контроля успеваемости

Цель контроля успеваемости состоит в получении информации о качественном состоянии учебного процесса. Механизм контроля в учебном процессе играет значительную роль в познавательной деятельности обучающихся. Наряду с контролирующей, контроль выполняет обучающую, диагностическую, воспитывающую, развивающую **функции**.

Обучающий контроль проводится с профилактической целью и с целью управления процессом обучения. Функция обучающего контроля заключается в совершенствовании знаний и умений, их систематизации. В процессе проверки знаний, обучающиеся повторяют и закрепляют изученный материал, а также применяют полученные знания в новой ситуации.

Диагностическая функция заключается в получении информации о пробелах в знаниях и умениях обучающихся, и о порождающих их причинах затруднений в овладении учебным материалом. Результаты диагностических проверок помогают выбрать наиболее интенсивную методику обучения, а также уточнить направление дальнейшего совершенствования содержания методов и средств обучения.

Воспитывающая функция контроля состоит в воспитании у обучающихся ответственного отношения к учению, дисциплины, аккуратности, честности. Она является условием воспитания твердой воли, настойчивости, привычки к регулярному труду.

Развивающая функция контроля состоит в стимулировании познавательной активности обучающихся, в развитии их творческих способностей. В процессе контроля развиваются речь, память, внимание, воображение, воля и мышление, формируются мотивы познавательной деятельности. Контроль оказывает большое влияние на развитие и проявление таких качеств личности, как способности, склонности, интересы, потребности.

На протяжении всего учебного года на каждом занятии осуществляется **текущий контроль** усвоения учебного материала. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения детьми учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Такой вид предполагает: контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся, самоконтроль учащегося.

Текущий контроль может проводиться в форме самостоятельной работы, опроса, в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, их уровня обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

По окончании первого полугодия и в конце учебного года проводится **промежуточная аттестация**. Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в

рамках полугодия и учебного года. Промежуточный контроль может проводиться в форме технического зачета, сдачи спортивных нормативов, участия в соревнованиях всех уровней. Промежуточная аттестация проводится в период с 9 по 22 декабря и с 4 по 17 мая.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Итоговая аттестация может проводиться в форме технического зачета, сдачи спортивных нормативов, участия в соревнованиях всех уровней. Итоговая аттестация проводится в период с 4 по 17 мая.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации заносятся в таблицы. По итогам аттестации составляется протокол.

Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник"

2.7. Оценочные материалы

1. Тестирование двигательных способностей

Результаты тестов измеряются в объективных единицах (сек. см).

1 тест. Челночный бег 3х8 м с касанием набивных мячей.

Оборудование: 2 набивных мяча весом 2 кг, секундомер.

Описание: из положения высокого старта испытуемый по команде «МАРШ» выполняет бег до мяча, касается его, возвращается, касается второго мяча и бежит назад. Тест закончен, когда испытуемый пересечет линию финиша.

Результат: фиксируется время в секундах от старта до момента пересечения финиша.

Общие указания: Набивные мячи располагаются на расстоянии 70-80 см от старта и финиша. Испытуемый должен обязательно коснуться мяча. Дорожка для бега должна быть ровной и не скользить.

2 тест. Челночный бег 3х8 м между двумя гимнастическими скамейками

Оборудование: секундомер, 2 гимнастические скамейки, 2 набивных мяча, рулетка.

Описание: Скамейки положены набок поверхностями друг к другу на расстоянии 30 см и на равном расстоянии от линии старта и финиша. Выполнение теста такое же, как и предыдущего.

Результат теста определяется по разнице времени в секундах между вторым и первым тестом.

Общие указания. Испытуемый перед выполнением должен сделать пробную попытку. Измеряется уровень способности к перестроению двигательной деятельности.

3 тест. Челночный бег 30х8 м

Выполнение теста такое же, как и первого.

4 тест. Повороты на узкой части гимнастической скамейке

Оборудование: гимнастическая скамейка, секундомер.

Описание: На узкой поверхности скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать четыре поворота (налево идя направо). Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение. Если он потерял равновесие (упал, коснулся земли) ему начисляют 1 штрафную секунду. При касании земли более одного раза, упражнение повторяется.

Результат: оценивают время выполнения четырех поворотов с точностью до 0.1 секунды.

5 тест. Бег к пронумерованным набитым мячам

Оборудование: Пять набивных мячей весом 3 кг, один набивной мяч весом 4 кг, секундомер, измерительная лента, мел.

Описание: обучающийся стоит перед набивным мячом (4 кг), позади него на расстоянии 3 метра и в 1.5 метрах друг от друга лежат в кружках пять набивных мячей (3 кг), с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Тренер называет цифру, ученик поворачивается на 180 градусов, бежит к соответствующему мячу, касается его и возвращается назад к мячу (4 кг). Как только он коснулся мяча (4 кг), тренер называет другую цифру и т. д. Упражнение - заканчивается после того,

как обучающийся выполнит команды тренера три раза и после этого коснется мяча весом 4 кг. После объяснения и демонстрации обучающийся выполняет одну попытку. Перед каждым новым исполнителем расположение мячей меняется.

Результат: определяется по времени, покачанному учеником, выполнившим упражнение в целом. Тест измеряет уровень развития способности к ориентированию в пространстве.

6 тест. Упражнение - реакция - мяч.

Выполняется по слуховому сигналу.

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 1 футбольный мяч (резиновый, диаметром 20 см), измерительная лента, гимнастическая стенка.

Описание: на верхних концах двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый тренером. Обучающийся стоит за линией старта спиной к направлению бега (не смотрит на мяч), пятки за линией. По сигналу тренер отпускает мяч. Обучающийся должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить двумя руками катящийся мяч.

Оценивается расстояние, пройденное мячом по гимнастическим скамейкам (в см). Из двух зачетных попыток засчитывается лучшая.

Тест можно выполнять по зрительному сигналу. В этом случае обучающийся расположен лицом к мячу, носки на линии.

7 тест. время выполнения 10 ударов.

Оборудование: лапа для ударов, секундомер.

Описание: Лапа расположена на высоте 150 см и фиксирована на стойке для прыжков в высоту. Испытуемый должен выполнить 10 ударов по лапе с касанием пола и лапы поочередно. Упражнение закончено, когда испытуемый выполнит 10 ударов и поставит ногу на пол.

Результат: Фиксируется время в секундах от команды «МАРШ!» до момента касания ногой пола, после выполнения 10-го удара.

2. Нормативы по физической подготовке

| | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения | 6 год обучения | 7 год обучения |
|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Отжимания | 5р. | 10р. | 15р. | 20р. | 25р. | 30р. | 35р. |
| Подъём туловища | 15р. | 18р. | 20р. | 22р. | 25р. | 28р. | 30р. |
| Челночный бег | 15с | 13с | 12с | 11с | 10с | 9с | 8с |
| Прыжок с места | 0,8м | 1м | 1,2м | 1,5м | 1,8м | 2м | 2,1м |

2.8. Методические материалы

1. Методы обучения:

Фронтальный метод – предусматривает одинаковые задания для всех обучающихся, выполнение заданий под общим руководством тренера-преподавателя;

Поточный метод - применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а обучающиеся выполняют его один за другим (поток).

Индивидуальный метод - предусматривает персональные задания для обучающихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка) – характеризуется тем, что каждый обучающийся (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод применяется для комплексного развития физических качеств.

2. Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

3. Формы организации учебного занятия: беседа, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, досуговые мероприятия, участие в соревнованиях.

4. Педагогические технологии: индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, дифференцированное, разноуровневое, развивающее, игровая деятельность, соревнование, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

5. Алгоритм учебного занятия

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. *Подготовительная часть* (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе.

2. *Основная часть* – основные упражнения каждого вида спорта (гимнастика, легкая атлетика, акробатика, спортивные игры).

3. *Заключительная часть* – восстановление дыхания, упражнения на расслабление, самомассаж.

2.9. Список литературы для педагогов

| Список литературы | Местонахождение литературы |
|--|---|
| 1. Блинков, С.Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина. — Самара: СамГАУ, 2019. — 39 с. — Текст: электронный | Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/123595 |
| 2. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с. — Текст: электронный | Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97713 |
| 3. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. — Омск: СибГУФК, 2017. — 108 с. — Текст: электронный | Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107598 |
| 4. Крупицкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум / О.Н. Крупицкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. — Томск: ТГУ, 2014. — 58 с. — Текст: электронный | Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76740 |
| 5. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков: учебное пособие / О.Б. Лапшин. — 2-е изд., стер. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 256 с. — Текст: электронный | Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/104016 |
| 6. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры: учебное пособие / В.А. Лепёшкин. — 2-е изд. — Москва: Советский спорт, 2013. — 98 с. — Текст: электронный | Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/51914 |
| 7. Майер, Р. Силовые тренировки в футболе / Р. Майер. — Москва: Спорт, 2016. — 128 с. — Текст: электронный | Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/89991 |
| 8. Мангушева, Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие / Н.А. Мангушева. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с. — Текст: электронный | Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/129667 |

| | |
|--|--|
| <p>9. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции): учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. — Кемерово: КемГУ, 2016. — 144 с. — Текст: электронный</p> | <p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/92362</p> |
| <p>10. Мишенькина, В.Ф. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина. — Омск: СибГУФК, 2014. — 136 с. — Текст: электронный</p> | <p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107586</p> |
| <p>11. Надеева, М. И. Общая педагогика: учебно-методическое пособие / М. И. Надеева. — Казань: КНИТУ, 2016. — 260 с. — Текст: электронный</p> | <p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/101975</p> |
| <p>12. Першина, Л. А. Возрастная психология: учебное пособие / Л. А. Першина. — 2-е изд. — Москва: Академический Проект, 2020. — 256 с. — Текст: электронный</p> | <p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/132669</p> |
| <p>13. Турманидзе, В.Г. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун [и др.]. — Омск: ОмГУ, 2018. — 216 с. — Текст: электронный</p> | <p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/113890</p> |
| <p>14. Чеботарев, В.В. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол: учебно-методическое пособие / составители В.В. Чеботарев, А.В. Чеботарев. — Липецк: Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с. — Текст: электронный</p> | <p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112017</p> |
| <p>15. Якунин, Ю.И. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Якунин, С. Н. Якунина. — пос. Караваево: КГСХА, 2017. — 38 с. — Текст: электронный</p> | <p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/133630</p> |

Список литературы для обучающихся

1. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с.
2. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. — Омск: СибГУФК, 2017. — 108 с.
3. Крупицкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум / О.Н. Крупицкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. — Томск: ТГУ, 2014. — 58 с.
4. Майер, Р. Силовые тренировки в футболе / Р. Майер. — Москва: Спорт, 2016. — 128 с.
5. Турманидзе, В.Г. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун [и др.]. — Омск: ОмГУ, 2018. — 216 с.
6. Чеботарев, В.В. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол: учебно-методическое пособие / составители В.В. Чеботарев, А.В. Чеботарев. — Липецк: Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с.
7. Якунин, Ю.И. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Якунин, С. Н. Якунина. — пос. Караваево: КГСХА, 2017. — 38 с.

**Мониторинг результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы физической подготовки»**

| № | Ф. И. обучающегося | Отжимания | Пресс | Прыжок в длину | Челночный бег | Средний балл |
|-----------------|--------------------|-----------|-------|----------------|---------------|--------------|
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |
| 5. | | | | | | |
| 6. | | | | | | |
| 7. | | | | | | |
| 8. | | | | | | |
| Итого: | | | | | | |
| Высокий уровень | | | | | | |
| Средний уровень | | | | | | |
| Низкий уровень | | | | | | |

Ровесник" ДДК "Ровесник"

**Критерии оценки результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы физической подготовки»**

1 год обучения

| | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| Отжимания | 5р. | 4р. | 3р. |
| Пресс | 15р. | 14р. | 13р. |
| Прыжок в длину | 0,8м | 0,7м | 0,6м |
| Челночный бег | 14с | 15с | 16с |

2 год обучения

| | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| Отжимания | 10р. | 8р. | 5р. |
| Пресс | 18р. | 17р. | 15р. |
| Прыжок в длину | 1м | 0,9м | 0,8м |
| Челночный бег | 13с | 14с | 15с |

3 год обучения

| | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| Отжимания | 15р. | 13р. | 10р. |
| Пресс | 20р. | 19р. | 18р. |
| Прыжок в длину | 1,2м | 1,1м | 1м |
| Челночный бег | 12с | 13с | 14с |

4 год обучения

| | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| Отжимания | 20р. | 18р. | 15р. |
| Пресс | 22р. | 21р. | 20р. |
| Прыжок в длину | 1,5м | 1,4м | 1,2м |
| Челночный бег | 11с | 12с | 13с |