

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9 ГОРОДА ЛЕСОСИБИРСКА»



Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «29» августа 2023 года

Утверждаю  
Директор школы Е.А.Цзян  
Приказ №01-04-137  
от 30.08.2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Общая физическая подготовка»**

**направленность программы – физкультурно-спортивная  
уровень программы – стартовый  
возраст обучающихся – от 6,5 до 11 лет  
срок реализации программы - 1 год**

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Лыкова Марина Николаевна

Лесосибирск  
2024

# Раздел №1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» (ОФП) основными нормативными документами являются:*

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «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 особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с

"Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ");

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9 города Лесосибирска».

**Направленность (профиль программы)** – дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка)» - **физкультурно-спортивная.**

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Данная программа разработана в соответствии с ФГОС начального общего образования, с учётом примерной основной образовательной программы, на основе авторской программы под редакцией В. И. Ляха, рабочая программа ФГОС Физическая культура Предметная линия учебников В. И. Ляха 1 – 4 классов.

Занятия, в рамках данной программы являются хорошей школой движений, приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе занятий дети совершенствуют умения управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, содействуют гармоничному развитию.

**Уровень программы** – стартовый.

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней углубленное содержание изучения различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, быстроты, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами в игровой деятельности.

**Актуальность** программы заключается в том, что она соответствует потребностям со стороны детей и их родителей в личном физическом совершенствовании знаний, умений и навыков, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, отвечает современным требованиям спортивной подготовки, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей детей с приоритетом жизни и здоровья.

**Педагогическая целесообразность.** Программа составлена с учётом индивидуальных возможностей обучающихся. Задача педагога в этот период – успеть сформировать двигательные умения, навыки и качества. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает ребенок, тем

легче осваиваются им новые формы движений. У детей улучшаются сенсорные, сенсомоторные и интеллектуальные компоненты психофизиологических функций (анализаторов движений), повышается умение рационально расходовать свои энергетические силы, наполнять и расширять двигательный опыт.

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.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа предусматривает выбор индивидуального образовательного маршрута для детей, имеющих как повышенные, так и пониженные способности усвоения содержания материала. Это позволяет выявить и реализовать оптимальные возможности каждого обучающегося. С учетом психологических особенностей занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времён года местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Занятия проводятся в форме спортивной секции, при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей. *Вводно-подготовительная* часть включает общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. В *основной части* проводятся задания, предусмотренные учебной программой и планом данного занятия. В *заключительной части* проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками. Занятия включают основы знаний по физической культуре, акробатику, подвижные игры, школу мяча, полосу препятствий, контрольные испытания, эстафеты, праздники, викторины. При планировании материала прохождения программы, учитываются климато-географические особенности, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

**Адресат программы.** Программа адресована обучающимся младшего школьного возраста от 6,5 до 11 лет (включительно).

**Условия набора детей:** заниматься в группе может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Предварительный отбор обучающихся в ДО не производится. Запись в объединение производится по заявлению родителей или законных представителей.

**Наполняемость групп 1 года обучения** – от 15 до 20 человек.

При обучении и воспитании младших школьников важно учитывать психологические особенности. Значительное развитие в 6,5 – 11 лет получают основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако, они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов. Ребята не могут длительно сосредотачиваться. Непроизвольное внимание преобладает над произвольным. Условия учебной работы требует направлять и устойчиво сохранять внимание на том, что необходимо усвоить.

На данном возрастном этапе более развита память наглядно-образная, чем логическая, но имеются предпосылки для формирования логической памяти. Приучение к запоминанию логически связанных знаний способствует воспитанию мышления, которое в этом возрасте характеризуется конкретностью. Аналитическая деятельность детей развивается в направлении от наглядно-действенного к абстрактно-умственному анализу; от анализа отдельного предмета, явления к анализу связей и отношений между предметами и явлениями. В этот период заметно происходит формирование личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

При выборе физических упражнений важно учитывать особенности эмоционального состояния детей. В силу повышенной эмоциональности они часто перевозбуждаются. Ребята зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы,

поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения.

Для развития волевых качеств учащихся (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, решительности и выдержки, и др.) нужно подбирать упражнения достаточно трудные, но вместе с тем доступные.

**Сроки реализации программы.** 1 год обучения, объем программы – 90 часов, 2,5 часа в неделю.

**Уровень программы** – стартовый.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:** количество занятий в неделю – 2,5 часа, продолжительность занятия 40 минут, с установленными перерывами в соответствии СанПиН 2.4.2.3286-15.

## 1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** – формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни посредством увеличения двигательной активности учащихся младшего школьного возраста.

**Задачи программы:**

- обучать двигательным действиям, направленным на укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- прививать у школьников установку на здоровый образ жизни способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№	Темы занятий	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики	1	0,5	0,5	Наблюдение Проверка умений, навыков
2	Игры с элементами легкой атлетики	1		1	Наблюдение Проверка умений, навыков
3	Разновидности прыжков. Эстафеты	2		2	Наблюдение Проверка умений, навыков
4	Равномерный медленный бег до 6 мин. Разновидности прыжков. Игры	2		2	Наблюдение Проверка умений, навыков
5	Игры с прыжками с	2		2	Наблюдение

	использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м				Проверка умений, навыков
<b>6</b>	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	<b>2</b>		<b>2</b>	Наблюдение Проверка умений, навыков
<b>7</b>	Челночный бег 3x5; 3x10м. Игры на развитие ловкости	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Наблюдение Проверка умений, навыков
<b>8</b>	Упражнения с предметами на развитие координации движений	<b>2</b>		<b>2</b>	Наблюдение Проверка умений, навыков
<b>9</b>	Игры на развитие координации движений	<b>2</b>		<b>2</b>	Наблюдение Проверка умений, навыков
<b>10</b>	Спортивные соревнования «Веселые старты «ГТО шагает по планете»	<b>1</b>		<b>1</b>	Проверка умений, навыков.
<b>11</b>	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке	<b>2</b>		<b>2</b>	Наблюдение Проверка умений, навыков
<b>12</b>	Акробатические упражнения	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Наблюдение Проверка умений, навыков
<b>13</b>	Акробатические упражнения. Игры с элементами акробатики	<b>2</b>		<b>2</b>	Наблюдение Проверка умений, навыков
<b>14</b>	Пирамидковые упражнения и пирамиды	<b>3</b>		<b>3</b>	Наблюдение Проверка умений, навыков
<b>15</b>	Упражнения на освоение навыков равновесия. Викторина	<b>2</b>		<b>2</b>	Наблюдение Проверка умений, навыков
<b>16</b>	Игры на развитие быстроты реакции	<b>2</b>		<b>2</b>	Наблюдение Проверка умений, навыков
<b>17</b>	Упражнения с набивными мячами	<b>1</b>		<b>1</b>	Наблюдение Проверка умений, навыков
<b>18</b>	Преодоление полосы препятствий	<b>1</b>		<b>1</b>	Наблюдение Проверка умений, навыков
<b>19</b>	Спортивный праздник: «Мы любим спорт!»	<b>1</b>		<b>1</b>	Проверка умений, навыков.
<b>20</b>	Эстафеты с набивными мячами	<b>2</b>		<b>2</b>	Наблюдение Проверка умений, навыков
<b>21</b>	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой	<b>2</b>		<b>2</b>	Наблюдение Проверка умений, навыков
<b>22</b>	Упражнения с волейбольными	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	Наблюдение

	мячами.				Проверка умений, навыков
23	Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры	2		2	Наблюдение Проверка умений, навыков
24	Упражнения с различными мячами.	1		1	Наблюдение Проверка умений, навыков
25	Упражнения с различными мячами. Эстафеты	2		2	Наблюдение Проверка умений, навыков
26	Силовые упражнения. Упражнения с партнером	2	0,5	1,5	Наблюдение Проверка умений, навыков
27	Техника безопасности при игре с мячом. Подвижные игры с мячом	1	0,5	0,5	Наблюдение Проверка умений, навыков
28	Подвижные игры с мячом	2		2	Наблюдение Проверка умений, навыков
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		1	Наблюдение Проверка умений, навыков
30	Круговая тренировка	2		2	Наблюдение Проверка умений, навыков
31	Передача мяча одной рукой от плеча	2		2	Наблюдение Проверка умений, навыков
32	Передача мяча одной рукой от плеча. Эстафеты	1		1	Наблюдение Проверка умений, навыков
33	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	2		2	Наблюдение Проверка умений, навыков
34	Круговая тренировка	2		2	Наблюдение Проверка умений, навыков
35	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	2		2	Наблюдение Проверка умений, навыков
36	Ведение мяча правой и левой рукой стоя в движении	2		2	Наблюдение Проверка умений, навыков
37	Эстафеты с мячом	2		2	Наблюдение Проверка умений, навыков
38	Эстафеты с мячом. Подвижные игры	2		2	Наблюдение Проверка умений, навыков



39	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	3		3	Наблюдение Проверка умений, навыков
40	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	3		3	Наблюдение Проверка умений, навыков
41	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	3		3	Наблюдение Проверка умений, навыков
42	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	3		3	Наблюдение Проверка умений, навыков
43	Учебная игра в пионербол	3		3	Наблюдение Проверка умений, навыков
44	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	3		3	Наблюдение Проверка умений, навыков
45	Игры на совершенствование метаний	1		1	Наблюдение Проверка умений, навыков
46	Промежуточная аттестация	1		1	Проверка умений, навыков.
47	Игры и эстафеты	2		2	Наблюдение Проверка умений, навыков
48	Спортивный праздник: «Подружись с королевой спорта!»	1		1	Наблюдение Проверка умений, навыков
<b>Итого</b>		<b>90</b>	<b>3</b>	<b>87</b>	

### *Содержание учебного плана*

**1. Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Игры, способствующие развитию быстроты реакции, ловкости, внимания: «Гуси-лебеди», «Салки», «Ловишка».

**2. Игры с элементами легкой атлетики.** Беговые упражнения. ОРУ без предметов. Игры, способствующие развитию быстроты реакции, ловкости, внимания: «Ловишка», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Мышеловка».

**3. Разновидности прыжков. Эстафеты.** Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через короткую скакалку на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо. Эстафеты с применением, изученных прыжков.

**4. Равномерный медленный бег до 6 мин. Разновидности прыжков. Игры.** Развитие выносливости, прыгучести. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры, способствующие развитию быстроты реакции и совершенствованию прыжковых навыков «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».

**5. Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м.** Подвижные игры, способствующие развитию быстроты реакции и совершенствованию прыжковых навыков «Удочка», «Часы». Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, бег с ускорением от 10 – 15 м.

**6. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча.** Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**7. Челночный бег 3x5; 3x10м. Игры на развитие ловкости.** Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Челночный бег 3x5; 3x10м. Подвижные игры, способствующие развитию ловкости: «Космонавты», «Лошадки», «Лиса и куры».

**8. Упражнения с предметами на развитие координации движений.** Произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; жонглирование малыми предметами.

**9. Игры на развитие координации движений.** Игры на развитие координации движений, ловкости, быстроты: «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи».

**10. Спортивные соревнования «Весёлые старты «ГТО шагает по планете».** Популяризация комплекса ГТО «Готов к труду и обороне» среди школьников. Привлечение детей к здоровому образу жизни. Подготовка к выполнению норм ГТО. Развитие быстроты, силы, ловкости. Воспитание чувства патриотизма, товарищества, взаимопомощи, интереса к физической культуре.

**11. Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке.** Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в положении стоя, сидя; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при

передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Упражнения в группировке; перекаты.

**12. Акробатические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост».

**13. Акробатические упражнения. Игры с элементами акробатики.** Организующие команды и приемы. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост». Игры с элементами акробатики: «Музыкальная змейка», «День и ночь», «Море волнуется».

**14. Пирамидковые упражнения и пирамиды.** Комплексы простейших акробатических и гимнастических упражнений в парах, тройках, четверках, пятерках. Развитие гибкости, пластичности. Пирамидковые упражнения без предметов, с мячами, обручами, гимнастическими палками.

**15. Упражнения на освоение навыков равновесия. Викторина.** Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки. равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70–80 см); соскок прогнувшись из упора присев. «Спортивная» викторина.

**16. Игры на развитие быстроты реакции.** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры, способствующие развитию быстроты реакции, ловкости, внимания: «Заяц без дома», «Зайцы в огороде», «Коршун и наседка».

**17. Упражнения с набивными мячами.** ОРУ с набивным мячом, упражнения в парах с набивным мячом. Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за

головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м.

**18. Преодоление полосы препятствий.** Полоса препятствий представляет комплекс искусственных препятствий и барьеров, преодоление которых позволяет вырабатывать разнообразные двигательные умения и навыки. Этапы преодолеваются с соблюдением техники безопасности. Эстафета передаётся следующему участнику. Наглядным окончанием является пересечение финишной черты.

**19. Спортивный праздник: «Мы любим спорт!»** Приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие творческой активности детей. Воспитание привычки и потребности в здоровом образе жизни, развитии стремления к победе и уверенности в своих силах

**20. Эстафеты с набивными мячами.** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Воспитание морально-волевых качеств при выполнении эстафет с набивными мячами: «Кто быстрее?», «Передай мяч над головой», «Передача мяча ногами» и т.п.

**21. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой.** ОРУ со скакалкой. Имитация прыжков на скакалке; прыжки на двух ногах через скакалку; прыжки на левой ноге через скакалку и т.п. Подвижные игры: «Десяточка», «Танец со скакалкой», «Часы», «Выручалочки», «Подсечка», «Самый гибкий».

**22. Упражнения с волейбольными мячами.** Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

ОРУ с волейбольными мячами. Ловля и передача мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча об стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.

**23. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры.** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.

**24. Упражнения с различными мячами.** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Броски мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача.

**25. Упражнения с различными мячами. Эстафеты.** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Броски мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача. Встречные эстафеты с мячами.

**26. Силовые упражнения. Упражнения с партнером.** Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием

**27. Техника безопасности при игре с мячом. Подвижные игры с мячом.** Правила предупреждения травматизма во время занятий с мячом. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Подвижные игры с мячом, способствующие развитию координации движений закреплению умений ловить и передавать мяч: «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Охотники и утки».

**28. Подвижные игры с мячом.** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры с мячом, способствующие развитию координации движений закреплению умений ловить и передавать мяч: «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Охотники и утки».

**29. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.** Броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока.

**30. Круговая тренировка.** В круговой тренировке используются упражнения с мячами на закрепление двигательных навыков работы с мячом.

**31. Передача мяча одной рукой от плеча.** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами.

**32. Передача мяча одной рукой от плеча. Эстафеты.** Броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами. Эстафеты с мячами, бегом, прыжками.

**33. Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.** ОРУ с мячами. Игровые задания в ловле и передачи мяча двумя руками из-за головы, передаче мяча двумя руками отскока на месте.

**34. Круговая тренировка.** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. В круговой тренировке используются упражнения с мячами на закрепление двигательных навыков работы с мячом.

**35. Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте.** ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину Подвижная игра «Мяч капитану».

**36. Ведение мяча правой и левой рукой стоя в движении.** Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч капитану».

**37. Эстафеты с мячом.** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Развитие двигательных качеств в линейных эстафетах с бегом, прыжками и мячами.

**38. Эстафеты с мячом. Подвижные игры.** Развитие двигательных качеств в эстафетах с мячами. Подвижные игры «Вышибалы», «Перестрелка», «Капитаны», «Мяч в туннеле»,

**39. Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подбрасывание мяча; прием и передача мяча; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

**40. Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди.** Игровые задания на внимание, силу, ловкость и координацию. Подбрасывание мяча; прием и передача мяча; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: ловля и броски мяча через волейбольную сетку двумя руками от груди. Подвижные игры «Вышибалы», «Пионербол двумя мячами».

**41. Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.** Развитие двигательных качеств в эстафетах с мячами. Подбрасывание мяча; прием и передача мяча; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: ловля и броски мяча через волейбольную сетку двумя руками от груди. Подвижные игры «Вышибалы», «Пионербол двумя мячами».

**42. Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.** Развитие двигательных качеств в эстафетах с мячами. Подбрасывание мяча;

прием и передача мяча; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: ловля и броски мяча через волейбольную сетку двумя руками от груди. Подвижные игры «Охотники и утки», «Пионербол двумя мячами».

**43. Учебная игра в пионербол.** Развитие двигательных качеств в эстафетах с мячами. Учебная игра «Пионербол». Уметь устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера, осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.

**44. Игры на развитие скоростно-силовых способностей.** Игровые задания: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**45. Игры на совершенствование метаний.** Учить работать в группе, устанавливать рабочие отношения; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Круговая охота», «Метко в цель».

**46. Промежуточная аттестация.** Выполнение тестов: бег 30м, челночный бег 3×10м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, 6-минутный бег, подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки). Развитие двигательных качеств в эстафетах.

**47. Игры и эстафеты.** Разминочные упражнения, подвижные игры и эстафеты по желанию и предложению детей.

**48. Спортивный праздник: «Подружись с королевой спорта!»** Приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие творческой активности детей. Воспитание привычки и потребности в здоровом образе жизни, развитии стремления к победе и уверенности в своих силах. Соревнования в беге, прыжках, метаниях.

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Планируемые результаты освоения программы.** К концу 1 года обучения обучающиеся получают следующие

***Предметные результаты:***

- научатся бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

- научатся организовывать и проводить занятия общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузкой;
- научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- научатся объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправлять их;
- научатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях; использовать знания во время подвижных игр на досуге.

***Метапредметные результаты:***

*Регулятивные умения:*

- научатся принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- научатся использовать инструкцию педагога и чётко следовать ей;
- научатся оценивать правильность выполнения действия;
- научатся вносить необходимые коррективы в действие после его совершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- научатся выполнять самоанализ.

*Коммуникативные умения:*

- научатся договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- получат возможность в игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре;
- получат возможность учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей.

*Познавательные умения:*

- научатся планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- будут иметь представление об общей физической подготовки как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- научатся оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относятся при объяснении ошибки способов их устранения;

***Личностные результаты:***

- научатся включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- научатся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;



- научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- научатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## Раздел № 2.

### «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

#### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1.	2024 - 2025	02.09.2024	31.05.2025	36	72	90	2,5 часа в неделю	19.05.2025- 24.05.2025

#### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

##### *Материально-техническое обеспечение:*

Для реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. - помещение: спортивный зал, рассчитанный на учебную группу не менее 15 учащихся - из расчета 2 м<sup>2</sup> на человека (СанПиН);
  2. оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- оборудование:
1. Обучающиеся презентации, программы и фильмы по видам спорта.
  2. Аптечка медицинская – 1 шт.
  3. Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м) – 2 шт.
  4. Бревно гимнастическое напольное – 1 шт.
  5. Маты гимнастические – 8 шт.
  6. Скакалка гимнастическая – 15 шт.
  7. Мяч: набивной 1 и 2 кг – 8 шт.
  8. Мяч малый (мягкий) – 15 шт.

9. Мяч волейбольный – 15 шт.
10. Мяч баскетбольный – 15 шт.
11. Обруч гимнастический – 15 шт.
12. Сетка для переноса мячей – 1 шт.
13. Дорожка разметочная резиновая для прыжков в длину с места – 1 шт.
14. Компьютер – 1 шт.
15. Музыкальный центр – 1 шт.

#### ***Информационное обеспечение***

1. Обучающиеся презентации, программы и фильмы по видам спорта.
2. Дидактические материалы: раздаточные материалы (карточки-схемы выполнения упражнений), задания, упражнения.

#### ***Кадровое обеспечение***

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование и прошедшим предварительную подготовку (курсы повышения квалификации).

#### **Сведения:**

***ФИО.*** Лыкова Марина Николаевна

***Образование:*** высшее, Лесосибирский государственный педагогический институт (1994 г.) по специальности педагогика и методика начального обучения, присвоена квалификация учитель начальных классов; средне-специальное, Минусинское педагогическое училище им. А. Пушкина (1988 г.) по специальности «Физическая культура», квалификация учитель физической культуры.

#### ***Сведения о повышении квалификации:***

- 1) Педагог дополнительного образования (250 часов). Профессиональная переподготовка ООО «Центр инновационного воспитания и образования» г. Саратов, 30.08.2021 № 524 – 2170630;
- 2) Реализация примерных программ по физической культуре в условиях обновлённых ФГОС с использованием ресурсов различных видов спорта» (64ч) (2023г., г. Красноярск, КГАПО «КК ИПК и ПП РО») № 153205/уд;

**Категория (как ПДО)** первая квалификационная категория.

**Стаж работы педагогический** 36 лет

**Стаж работы в данном учреждении** 13 лет

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ) И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Предметом диагностики и контроля в курсе «Общая физическая подготовка» являются образовательные продукты обучающихся, а также внутренние личностные качества ребенка (освоенные способы деятельности, знания, умения), которые относятся к целям и задачам курса. Педагогическая ценность контроля заключается в том, что он дает всестороннюю информацию об изменении качеств обучающихся на личностном уровне

(способность к анализу или синтезу, оценочные суждения и др.) и позволяет оценить эффективность учебного труда для каждого из них.

*Сроки проведения диагностики освоения программы:*

<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<i>Начальный или входной контроль</i>		
Начало учебного года (сентябрь)	Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.	Контрольные испытания (тест)
<i>Текущий контроль</i>		
В течение учебного года 3 раза	Позволяет выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся после каждой темы	Карта педагогического наблюдения
<i>Промежуточный контроль</i>		
По окончании учебной четверти	Позволяет выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся	Участие в соревнованиях, фестивалях, праздниках – наличие документа об участии и результатах участия
<i>Итоговый контроль</i>		
В конце учебного года (май)	Позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год	Контрольные испытания (тест)

*Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы*

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: наблюдение за детьми в процессе работы, собеседование, тестирование навыков применения полученных знаний по программе, журнал посещаемости, отзыв детей и родителей, дипломы и грамоты за участие в соревнованиях. Проверка достигаемых результатов производится в следующих формах:

- текущий рефлексивный самоанализ, контроль и самооценка выполняемых заданий;
- текущая диагностика и оценка педагогом деятельности обучающихся.

При диагностике уровня физического развития детей с ОВЗ педагогу важно не просто в общем виде указать на объем знаний ребенка, но и выявить их следующие параметры:

- владение практическими навыками выполнения упражнений;
- виды знаний;
- этапы их усвоения;
- уровень их усвоения;
- качество выполнения упражнений;
- наличие творческих элементов в выполнении упражнений, подвижных игр;
- степень ее оригинальности.

В ходе реализации программы предполагается регулярно подводить итоги через:

- открытые занятия,

- участие в соревнованиях,
- спортивные праздники.

Все это позволяет обучающимся почувствовать себя успешными, развивать уверенность в себе и в своих способностях, что приводит к раскрытию их потенциала.

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тестирование физических качеств производится по 6 основным тестам, определяющим состояние скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации, гибкости и силы.

Контрольные испытания: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

#### *Уровень физической подготовленности обучающихся 7 – 11 лет*

Физическая способность	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	7	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
		11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-6,7	5,1
Координационные	Челночный бег, 3x10м	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,4	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4-9,5	9,1
		11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100	115-135	155	85	110-130	150
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
		11	140	160-180	195	130	150-175	185
Выносливость	6 мин бег, м	7	700	750-900	1100	500	800	900
		8	750	800-950	1150	550	850	950
		9	800	1000	1200	600	900	1000
		10	850	1050	1250	650	950	1050
		11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3-5	9	2	6-9	12,5
		8	2	3-5	7,5	2	5-8	11,5
		9	2	3-5	7,5	2	6-9	13
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14
		11	2	6-8	10	4	8-10	15
Силовые	Подтягивание, раз	7	1	2-3	4	2	4-8	12
		8	1	2-3	4	3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18
		11	1	4-5	6	4	10-14	19

В Приложении 1 представлены образцы протоколов.

### *Бег на 30 м*

По команде «На старт!» принять положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш!» бежать 30 м с предельно высокой скоростью. Не снижать скорость перед финишем. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 сек.

### *Челночный бег 3×10 м*

По команде «На старт!» принять положение высокого старта у стартовой черты с любой стороны от мяча. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью 3 раза по 10 м. (Вначале пробежать 10 м до другой черты, обежать с любой стороны мяч, лежащий за чертой, возвратиться назад, снова обежать мяч, лежащий за другой отметкой, бежать в третий раз 10 м и финишировать.)

### *Наклон вперед из положения сидя*

На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии.

### *Прыжок в длину с места*

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

### *Ошибки:*

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно

### *Подтягивание на низкой перекладине*

ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см.

Обучающийся подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Учитель подставляет опору под ноги учащегося. После этого ребенок выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

*Подтягивание на высокой перекладине*

ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Учащийся подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

*Шестиминутный бег*

По команде «на старт!» принять положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш!» бежать в среднем темпе. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

*Инструкция по выполнению задания*

Тестирования нужно проводить два раза в год – в начале и в конце учебного года. Так педагог сможет оценить, насколько улучшились результаты обучающихся, какая работа была проведена с большим успехом, а что удалось не вполне. Более двух раз тестирование проводить можно, но оно отнимет слишком много полезного времени.

Задача педагога – настроить детей на то, чтобы они стремились улучшать свои же результаты. Даже если ребенок в начале учебного года плохо выполнил наклон, много не достал до опоры, но весной улучшил показатели, – это прогресс, он достоин похвалы и повышения отметки. Пусть даже по всем канонам уровень будет считаться низким, сам для себя ребенок станет героем, у него появится желание работать над собой дальше, самосовершенствоваться.

### **3.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся индивидуальных возможностей и состояния здоровья основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепления здоровья, расширение кругозора, формирование

межличностных отношений, успешную социализацию обучающихся в обществе.

Основной формой обучения является учебно-практическая деятельность. Приоритетными формами организации служат: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), учебно-тренировочные занятия, спортивные праздники.

Занятия проводятся в форме спортивной секции, при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей. *Вводно-подготовительная* часть включает общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. В *основной части* проводятся задания, предусмотренные учебной программой и планом данного занятия. В *заключительной части* проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В ходе реализации программы используются следующие методы обучения:

1) *словесные* (объяснение, рассказ беседа, диалог). Главное требование: конкретность и точность пояснений. Для повышения активности деятельности обучающихся применяются:

- команды: для перестроений и построений, движений по залу.
- указания (методические и организационные)
- подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

Чтобы повысить эмоциональность занятий дается музыкальное сопровождение при проведении разминки.

2) *наглядные* (демонстрация правильного выполнения упражнений) даются с использованием непосредственного и опосредованного показа: показ упражнений учителем на занятиях, показ наглядных пособий: карточек, видео материалов. Требования к показу: должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками. Показ часто сопровождается словесными комментариями.

### *3) практическое выполнение упражнений.*

Методы практического выполнения упражнений проводятся:

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения;
- расчлененного упражнения;
- игровым методом;
- соревновательным методом;
- методом круговой тренировки.

Наиболее предпочтительными методами к активной и самостоятельной деятельности обучения являются:

- индивидуальная работа;
- работа с партнером;
- работа в группе.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам. Занятия включают основы знаний о физической культуре, акробатику, подвижные игры, школу мяча, полосу препятствий, контрольные испытания, эстафеты, праздники, викторины. При планировании материала прохождения программы, учитываются климато-географические особенности, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно. Представленные в программе темы создают целостную систему физической подготовки. При проведении занятий большое внимание уделяется развитию личностных качеств учащихся, таких как логическое мышление, выдержка, дисциплина, терпение, находчивость, сосредоточенность, благородство.

Педагогическая технология: здоровьесберегающая технология, которая обеспечивает максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья школьников. Ключевым аспектом является соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся – объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

## **3.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### *Список литературы, рекомендуемый педагогам*

1. Васютин Н. Выступают юные пионеры. М.: «Детская литература», 1979.
2. Железняк Д. Ю., Ивойлов А. В. Волейбол. М. «Физкультура и спорт», 1991.



3. Железняк Д. Ю., Слупский Л. Н. Волейбол в школе. М.: «Просвещение», 1989.
4. Коробова А. В. Школа легкой атлетики. М.: «Физкультура и спорт», 1968.
5. Лях В. И., Рабочая программа. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. М.: «Просвещение», 2011.
6. Матвеев Л. П., Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
7. Петров П. К., Методика преподавания гимнастики в школе. М.: «ВЛАДОС», 2006.
8. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. М.: «Просвещение», 2084.
9. Хоменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М.: «Физкультура и спорт», 1987.
10. Яхонтов Е. Р. Юный баскетболист. М.: «Физкультура и спорт», 1987.

#### ***Список литературы, рекомендуемый для обучающихся***

1. Бирюков А. А. Физкультурная библиотечка школьника. Учись делать массаж М.: «Советский спорт», 1988.
2. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры: учеб. пособие. – М., 1990.
- 3.
4. Лаптев А. П., Горбунов В. В. Физкультурная библиотечка школьника. Твой режим дня. М.: «Советский спорт», 1988.
5. Фурманов Г. А. Физкультурная библиотечка школьника. Играй в мини-волейбол. М.: «Советский спорт», 1989

#### ***Список литературы, рекомендуемый для родителей***

1. Бальсевич В. К. Физкультурная библиотечка родителей. Здоровье - в движении. М.: «Советский спорт», 1988.
2. Бондаревский Е. Я., Гужаловский А. А. Физкультурная библиотечка родителей. Вместе с сыном, вместе с дочкой. М.: «Советский спорт», 1988.
3. Гужаловский А. А. Физкультурная библиотечка родителей. Домашний спорт-уголок. М.: «Советский спорт», 1988.
4. Денискин Д. Н., Судаков В. И. Домашний стадион. М.: «Советский спорт», 1988.
5. Дубровский В. И. Здоровый образ жизни. М.: «RETORIKA- А: Флинта, 1999

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

(проведения контрольных испытаний уровня физической подготовленности)  
по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе  
руководитель: Лыкова М. Н.

Дата «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Бег 30м (сек)	Челночный бег 3×10м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон вперед (см)	Подтягивание (кол-во раз)	6 мин бег (м)	Уровень

## ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

(промежуточных/итоговых аттестаций)

по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе

руководитель: Лыкова М. Н.

Дата «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

№ п/ п	Ф И	Предметные результаты	Сформированность базовых компетенностей	Личностное развитие
		Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности	Умение самостоятельно организовывать и проводить занятия ОФП, подбирать упражнения и выполнять с дозированной нагрузкой	Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
		Умение планировать занятия ФУ в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физподготовки	Иметь представление об ОФП как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умение оказывать помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибки способов их устранения
			Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, в ситуации столкновения	Умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре
			Умение корректно возражать оппоненту	Умение гибко менять свою позицию
				Умение принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре
				Умение подчиняться решению группы для успеха дела
				Баллы
				уровень

### **Карта педагогического наблюдения**

Оценка по баллам: 4б - С первого предъявления самостоятельно, 3б - Нуждается в дополнительных разъяснениях, 2б - Нуждается в пошаговом объяснении с пошаговым контролем усвоения, 1б - Не воспринимает, не выполняет

<i>ФИ детей</i>				
<b>Показатели предметных умений</b>				
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности				
организовывать и проводить занятия общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузкой				
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований				
объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправлять их				
выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях; использовать знания во время подвижных игр на досуге				

<i>ФИ детей</i>				
<b>Показатели метапредметных умений</b>				
<b>Познавательные умения</b>				
планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки				
иметь представление об общей физической подготовке как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека				
оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относятся при объяснении ошибки способов их устранения				
<b>Коммуникативные умения</b>				
договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов				
адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре				
способность корректно возражать оппоненту				
способность договариваться, сотрудничать				
<b>Регулятивные умения</b>				
Способность принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре				
Способность гибко менять свою позицию				
Способность подчиняться решению группы для успеха дела				

### **Ключ к обработке данных Познавательных УУД**

<b>Статус</b>	<b>Уровень</b>
---------------	----------------

<p>Воспринимая учебную информацию, практически не в состоянии действовать самостоятельно; особые трудности вызывает информация, предъявляемая в письменной (устной) форме. Испытывает значительные затруднения при выделении нового и главного при интеллектуальной обработке информации. Темп интеллектуальной деятельности и ее результативность выражено снижены. Ответы, как правило, приходится «вытягивать». Не может объективно оценить свою работу, так как не видит своих ошибок.</p>	НИЗКИЙ
<p>Воспринимая учебную информацию, как устную, так и письменную), нуждается в дополнительных разъяснениях. При интеллектуальной обработке информации требуется некоторая (стимулирующая, организующая) помощь. Темп интеллектуальной деятельности средний. Результат работы чаще всего получает, воспроизводя предложенный учителем алгоритм, хотя временами действует самостоятельно нерациональным путем. Давая правильный ответ, не всегда может дать объективную оценку своей работы, хотя, как правило, видит допущенные ошибки.</p>	СРЕДНИЙ
<p>Успешно воспринимает учебную информацию, как письменную. Способен самостоятельно выделить новое и главное при интеллектуальной обработке учебного материала. Темп интеллектуальной деятельности высокий. Успешно воспроизводит предложенный алгоритм, может действовать творческим способом. Способен дать развернутый ответ, аргументировать свою позицию. Может дать объективную оценку результату своей работы.</p>	ВЫСОКИЙ

### **Ключ к обработке данных Регулятивных УУД**

<b>Статус</b>	<b>Уровень</b>
<p>Затруднено осмысление учебной задачи как цели деятельности. Приступает к работе, не имея плана; уточняющих вопросов не задает, хотя и нуждается в пояснениях; действует импульсивно, хаотично. Если план работы предложен педагогом, грубо нарушает его, не замечая этого. Завершив задание, может довольствоваться ошибочным результатом. Даже проверяя результат, ошибок не видит. Не способен обратиться за помощью, не умеет пользоваться оказанной помощью</p>	НИЗКИЙ
<p>В ряде случаев способен осмыслить учебную задачу как цель своей деятельности. При этом планирование и необходимые уточнения осуществляет уже в ходе работы. Имея целый ряд сформированных алгоритмов работы, не всегда способен выбрать оптимальный. При реализации плана работы, отстает от него в деталях, сохраняя общую последовательность действий. Завершая работу, не всегда добивается запланированного результата. Результат работы не проверяет в связи с тем, что заранее убежден в правильности его, или довольствуется любым результатом, в случае необходимости может обратиться за помощью, но не всегда способен ею воспользоваться.</p>	СРЕДНИЙ
<p>Способен осмыслить учебную задачу как цель своей деятельности. В большинстве случаев, приступая к работе, заранее планирует свои действия или успешно пользуется уже сформированным алгоритмом работы. В случае необходимости уточняет детали до начала работы. Осуществляя работу, точно придерживается имеющегося плана или отстает от плана лишь в деталях, сохраняя общую последовательность. Завершая задание, обязательно добивается запланированного результата. Завершив работу, проверяет ее, находит и исправляет ошибки. В случае необходимости, способен обратиться за помощью и воспользоваться ею.</p>	ВЫСОКИЙ

### Ключ к обработке данных *Коммуникативных УУД*

Статус	Уровень
Не способен самостоятельно формулировать собственные мысли и ответы на вопросы. В ходе дискуссии, как правило, не корректен. Не может аргументировано отстаивать собственную позицию и гибко менять ее, так как не понимает необходимости этого шага. При взаимодействии в группе не подчиняется общему решению группы. Не учитывает статус собеседника и ситуацию при общении.	НИЗКИЙ
Испытывает некоторые затруднения при изложении своих мыслей в связи с ограниченным словарным запасом либо волнением. Не всегда способен отстоять свою позицию или разумно изменить ее, подчиниться решению группы для успеха дела. Может нарушить социальную дисциплину.	СРЕДНИЙ
Может самостоятельно донести свою мысль до других. Способен корректно отвечать на вопросы и формулировать их. Может подчиниться решению группы. Умеет аргументировать свою позицию и гибко менять ее в случае необходимости. Всегда удерживает социальную дисциплину в ходе общения.	ВЫСОКИЙ