

Управление образования администрации Шуйского района  
Ивановской области  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр творчества»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАУДО «Центр творчества»  
Протокол №3 от 30.06.2022 г.



Утверждаю  
Директор МАУДО «Центр творчества»  
Е.Н. Курченкова  
Приказ №53-о от 01.07.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Старт»**

Возраст учащихся 7-10 лет  
Срок реализации 1 год  
(стартовый уровень)

Автор-составитель: Крайкина Наталья Павловна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Занятия физической культурой способствуют развитию двигательных качеств ребёнка: силы, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости, меткости, умению ориентироваться в сложной обстановке, что в свою очередь положительно влияет на развитие костно-связочного аппарата, нервной системы, обмена веществ организма и правильной осанки.

Программа рекомендуется для дополнительных занятий с детьми 7-10 лет.

Программа разработана в соответствии с Уставом МАУДО «Центр творчества» и федеральными нормативно-правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.12.2020 №61573 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями 30.09.2020)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерство образования и науки России № 09-3242 от 18.11.2015 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. №1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации».

### Направленность программы

Предлагаемая дополнительная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, которая является важным компонентом в физическом, психологическом и патриотическом воспитании занимающихся. Программа готовит детей к выполнению тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Общая физическая подготовка необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течение всей жизни. Физические крепкие и здоровые люди обладают силой воли, характером, умением ориентироваться в окружающей действительности. Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой. ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для любого ребенка ОФП является фундаментом для дальнейшего физического развития. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

### Актуальность программы

Занятия общей физической подготовкой помогают восполнить дефицит двигательной активности, которая так необходима детям 7 – 10 лет к различным движениям, подвижным играм, а также стимулируют желание общаться, проявлять свою

индивидуальность. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка детей компенсируется физической.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно.

Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др.

### **Уровень реализации программы**

Содержание и материал данной программы следует относить к стартовому уровню сложности. Предлагаемый для освоения материал имеет минимальную сложность и является общедоступным любому учащемуся с разной физической подготовкой. Обучение по данной программе является начальным в подготовке учащихся для занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста, желающих заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний. В группе занимаются мальчики, и девочки. Количественный состав 10-15 человек. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

### **Объем и срок освоения программы. Режим занятий**

Программа рассчитана на 1 год обучения (36 учебных недель). Объем программы – 72 часа. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа.

### **Формы обучения**

Обучение по программе проходит в очной форме. Занятия проводятся со всей группой одновременно.

Содержание программы рассчитано на постепенное вхождение учащегося в образовательный процесс и предусматривает комплексность подхода в реализации поставленных задач. В процессе обучения каждый из участников коллектива должен понять, что нужно работать над собой, уметь работать с группой и в коллективе. Работать умственно и развиваться физически в любом направлении.

### **Программа основывается на следующих принципах:**

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является *всестороннее гармоническое развитие личности*, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип *оздоровительной направленности* обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип *воспитывающего обучения* подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип *сознательности и активности*. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип *доступности*. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип *систематичности и последовательности*. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип *прочности*. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип *наглядности* заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т.д.)

Принцип *постепенного повышения требований*. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

### **Методы организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс подразумевает использование разнообразных методов работы:

- Словесный метод (или методы устного изложения материала) включает в себя объяснение, разъяснение, замечание, повторение. Проводится с помощью лекции, беседы, рассказа, с применением печатной литературы.

- Наглядный метод (метод личного показа педагога). Без этого не обходится практически ни одно занятие.

- Практический метод (выполнение движений).

Занятия различаются разнообразием, как по содержанию, так и по набору применяемых методов.

Методика преподавания сочетает в себе как тренировочные общефизические упражнения, так и специальные упражнения для различных видов спорта.

#### **Формы занятий:**

- тренировочное занятие;
- контрольное занятие;
- беседы по истории развития ГТО, знакомство с различными видами спорта, разнообразием упражнений и др.;

- неформальные мероприятия (посещение спортивной школы, фестивалей ГТО);
- спортивное соревнование, веселые старты.

Методы организации образовательной деятельности:

- фронтальные (изучение новой темы);
- групповые (игры);
- индивидуальные (отработка физических упражнений). Коллективная форма, занимает основную часть проведения занятий, в которой обучающиеся рассматриваются, как целостный коллектив.

## **Цель программы**

Содействие всестороннему развитию личности занимающихся посредством освоения ими основ физкультурного образования с общеразвивающей направленностью, с обеспечением прав и возможностей учащихся по удовлетворению их потребностей в двигательной деятельности.

## **Задачи**

### *Обучающие*

- Обучить основным знаниям по истории развития комплекса ГТО, истории возникновения олимпийского движения;
- Обучить необходимым знаниям о здоровом образе жизни;
- Обучить основным знаниям по оказанию первой медицинской помощи при травмах;
- Обучить основным знаниям по технике безопасности в изучаемых упражнениях;
- Обучить основой знаний по спортивной терминологии, применяемой при ознакомлении в различных видах спорта;
- Обучить выполнению физических упражнений, связанных с укреплением здоровья и профилактикой утомления, коррекцией телосложения и формированием правильной осанки;
- Дать основы знаний по правилам судейства соревнований;
- Обучить технике и тактике командных действий.

### *Развивающие*

- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Развивать двигательные качества: быстроты, ловкости, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать психические процессы: памяти, мышления, внимания;
- Развивать творческую активность;
- Развивать внимательность и наблюдательность через физические упражнения.

### *Воспитательные*

- Воспитывать культуру игрового общения;
- Воспитывать уважительное отношение к спортивным законам, прописанным в Олимпийской хартии;
- Воспитывать чувство спортивной самодисциплины;
- Приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- Воспитывать чувство красоты и гармонии тела;
- Воспитывать нравственные качества (взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, отзывчивость);
- Воспитывать чувство личной ответственности;
- Воспитывать организаторские навыки в качестве капитана команды, судьи соревнований;
- Воспитывать морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, доброжелательность, коллективизм.

### *Организационные:*

- планировать и организовывать свою работу в учебное и свободное время;
- ответственно подходить к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- соблюдать правила безопасности и применять здоровьесберегающие технологии.

## **Содержание программы**

Данная программа рассчитана на развитие физических качеств у детей на начальном этапе подготовки. На данном этапе программы уделяется внимание формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на

состояние здоровья. Приобщение детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использованию их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

На этом этапе уделяется внимание развитию основных физических качеств: координационных, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости.

### **1 раздел. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Здоровье и физическое развитие человека. Строение человека. Положение тела в пространстве (стойки, седы, висы, упоры). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические). Работа органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Значение напряжения и расслабления мышц. Правила формирования осанки. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Понятия о спортивном оборудовании, инвентаре. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях.

### **2 раздел. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Гимнастика. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика.* Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30м, 60 м. Кросс 1000м.

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

*Прыжковые упражнения.* Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с высоты. Прыжки со скакалкой.

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

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

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

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

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

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

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

*Упражнения для развития скоростных способностей.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15.....30м. Рывки с изменением исходных положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине;

то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановкой и резким изменением направления движения. Челночный бег 5x5 м, 3x10 м и т.д.

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

*Упражнения на преодоление собственного веса.* Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Лазание по канату, висы, упоры, упражнения в равновесии.

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

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

#### **Требования к занимающимся, прошедшим программу обучения.**

В результате освоения учебного материала программы, занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений. О способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах их предупреждения;

Уметь:

- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60м по дорожке стадиона, бегать в равномерном темпе от 5 до 7 мин., стартовать из различных исходных положений, преодолевать с помощью прыжков и бега полосу из 5-6 препятствий.
- Метать небольшие предметы и мячи на дальность с места и с 1-3 шагов разбега правой и левой рукой. Метать малый мяч в цель с расстояния 10м.
- Ходить, бегать, прыгать с изменением длины, частоты, ритма. Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов, с предметами с соблюдением правильной осанки. Лазать по гимнастической стенке, канату.
- Прыгать через скакалку, стоя на месте. Выполнять бег с вращением скакалки вперед.

- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Уметь ловить, вести, бросать мяч в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Уметь выполнять передачи мяча на расстояние до 5 метров.

- Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы. Быть дисциплинированными, честными, активными во время проведения игр и выполнения других заданий.

- Стремиться показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических качеств, общей и специальной физической подготовки по одному или нескольким видам спорта.

### **3 раздел. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения, которые выполняются по мере овладения навыками обучающимися, для коррекции содержания и логики поэтапного освоения занимающимися учебного материала. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, после окончания учебного года, учитывая индивидуальные возможности, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня.

В октябре и апреле месяце для занимающихся проводится контрольное тестирование по общей физической подготовке. Воспитанники должны иметь прирост показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в специальных протоколах.

Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать участие в школьных соревнованиях по общей физической подготовке, подвижным играм.

#### **Учебный план.**

Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Теория	Практика	Всего	
1. Вводное занятие	2	-	2	Входной мониторинг
2. История олимпийского движения.	2	-	2	Ознакомление. Устный опрос.
3. Общефизическая подготовка.	2	20	22	Текущий контроль. Контрольное тестирование. Промежуточный мониторинг.
4. Специальная физическая подготовка	2	14	16	Текущий контроль. Наблюдение. Контрольное тестирование. Промежуточный мониторинг.
5. Подвижные игры	2	18	20	Текущий контроль. Практическое занятие.
6. Контрольные испытания	2	8	10	Итоговый мониторинг.
Всего	12	60	72	

## Содержание учебного плана.

№ п\п	Тема занятия	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	<p>Ознакомление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с инструкцией по ТБ;</li> <li>- с инструкцией по пожарной безопасности;</li> <li>- с правилами поведения на уроке и во время соревнований;</li> <li>- с образовательной программой;</li> <li>- с правилами личной гигиены;</li> <li>- с закалывающими процедурами;</li> <li>- с правильным режимом дня и рациональным питанием;</li> </ul> <p>Беседа о здоровых и вредных привычках.</p>	
2.	История олимпийского движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Греция. Афины. Первые игры, виды спорта;</li> <li>- основные этапы развития,</li> <li>- участие России в играх;</li> <li>- зимние и летние виды спорта;</li> <li>- лучшие спортсмены.</li> </ul>	<p>Ознакомление с олимпийскими видами спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-баскетбол, волейбол, легкая атлетика, теннис, бадминтон.</li> </ul> <p>Демонстрация отдельных технических элементов.</p>
3.	Общефизическая подготовка	<p>Ознакомление с техникой выполнения отдельных упражнений.</p>	<p>Беговые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равномерный бег;</li> <li>- приставными шагами;</li> <li>- забеганием ноги за ногу;</li> <li>- спиной вперед;</li> <li>- с вращением;</li> <li>- с ускорением;</li> <li>- с прыжками;</li> <li>- с приседаниями;</li> <li>- с попеременным касанием руками пола;</li> <li>- с высоким подниманием коленей;</li> <li>- с захлестом голени;</li> <li>- с высоким подниманием бедра;</li> <li>- в полуприседе.</li> </ul> <p>прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вверх;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- в сторону;</li> <li>- крестом;</li> <li>- со сменой ног;</li> <li>- с касанием коленями груди;</li> </ul> <p>Упражнения для верхнего плечевого пояса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимания (на кулаках, на пальцах, на запястье, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком, максимально быстро);</li> <li>- подтягивания (прямым хватом, обратным хватом, широким хватом, узким хватом, за голову);</li> </ul> <p>Упражнения для мышц ног</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса и спины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднятие туловища и ног из положения, лежа на животе и на спине;</li> </ul> <p>Упражнения для развития гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны;</li> <li>- то же из положения, сидя, ноги вместе и ноги в стороны;</li> <li>- мост;</li> <li>- различные виды шпагатов.</li> </ul>
4.	Специальная физическая подготовка	Ознакомление с техникой выполнения отдельных упражнений:	<p>Упражнения для развития координационных способностей;</p> <p>Упражнения для развития скоростных способностей;</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей;</p> <p>Упражнения на преодоление собственного веса;</p> <p>Упражнения для развития выносливости;</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p>
5.	Подвижные игры	Ознакомление с правилами игры.	<p>Игры на внимание;</p> <p>Игры с элементами бега;</p> <p>Игры с прыжками;</p> <p>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча;</p> <p>Игры с элементами сопротивления;</p>

			Эстафеты
6.	Контрольные испытания		<p>Начальная диагностика в форме тестирования по ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег 30 м;</li> <li>- челночный бег 3*10;</li> <li>- прыжок в длину;</li> <li>- наклон со скамьи;</li> <li>- метание теннисного мяча в цель;</li> <li>- поднятие туловища из положения лежа;</li> <li>- сгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- прыжки через скакалку за 1 мин.</li> </ul> <p>Зачетное занятие в форме тестирования по овладению программным материалом (открытое занятие для родителей). Тестирование то же, что и при начальной диагностике. Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- смешанное передвижение 1 км.</li> </ul>

**Календарный учебный график на сентябрь-май 2022-2023 учебного года**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Дата и время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Сентябрь	В соотв. с утвержденным расписанием	Беседа, опрос.	2	Вводное занятие. Знакомство. Ознакомление с правилами техники безопасности.	МАУДО «Центр творчества»	Входной мониторинг
2			Беседа, тренировочное занятие.	2	Разминка. Знакомство с тестовыми упражнениями. История олимпийского движения.	МАУДО «Центр творчества»	Ознакомление, устный вопрос
3			Беседа, тренировочное занятие.	2	Разминка. Знакомство с беговыми упражнениями. История олимпийского движения.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
4			Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Знакомство с прыжками. Упражнения для мышц ног.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
5	Октябрь	В соотв. с утвержденным расписанием	Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
6			Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения на развитие гибкости.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
7			Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения для развития скоростных способностей.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
8			Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Знакомство с подвижными играми. Игры с прыжками и элементами бега.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
9	Ноябрь	В соотв. с утвержденным расписанием	Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
10			Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения на преодоление собственного веса.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.

11			Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
12			Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения для развития скоростно-силовых – способностей.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
13			Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения на развитие гибкости.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
14	Декабрь	В соотв. с утвержденным расписанием	Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения для развития скоростных способностей.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
15			Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения для укрепления брюшного пресса и спины.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
16			Контрольное занятие.	2	Разминка. Тестовые испытания.	МАУДО «Центр творчества»	<b>Плановый промежуточный мониторинг</b>
17			Контрольное занятие.	2	Разминка. Тестовые испытания.	МАУДО «Центр творчества»	<b>Плановый промежуточный мониторинг</b>
18	Январь	В соотв. с утвержденным расписанием	Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Подвижные игры.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
19			Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения на координацию.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
20	Февраль	В соотв. с утвержденным расписанием	Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Знакомство с элементами баскетбола.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
21			Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Знакомство с беговыми упражнениями. Подвижные игры.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.

22			Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Знакомство с прыжками. Упражнения для мышц ног.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
23			Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
24	Март	В соотв. с утвержденным расписанием	Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения на развитие гибкости.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
25			Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения для развития скоростных способностей.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
26			Контрольное занятие.	2	Разминка. Тестовые испытания.	МАУДО «Центр творчества»	<b>Планный промежуточный мониторинг</b>
27			Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения на развитие выносливости.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
28	Апрель		Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения на преодоление собственного веса. Подвижные игры.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
29		Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.	
30		Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения для развития скоростно-силовых – способностей.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.	
31		Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения на развитие гибкости.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.	
32	Май		Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения для развития скоростных способностей.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.

33	В соотв. с утвержденным расписанием	Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Упражнения для укрепления брюшного пресса и спины.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
34		Беседа. Тренировочное занятие.	2	Разминка. Подвижные игры. Игры на внимание.	МАУДО «Центр творчества»	Наблюдение. Практическая работа.
35		Контрольное занятие.	2	Разминка. Тестовые испытания.	МАУДО «Центр творчества»	<b>Планный промежуточный мониторинг</b>
36		Контрольное занятие.	2	Разминка. Тестовые испытания.	МАУДО «Центр творчества»	<b>Планный промежуточный мониторинг</b>



## **Прогнозируемые результаты**

### *Личностные результаты обучения:*

- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности умение преодолевать трудности;
- создание устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и потребности в здоровом и продуктивном стиле жизни;
- потребности в физическом самосовершенствовании;
- достижении максимального уровня физической подготовленности;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности;
- развитие самостоятельности при выполнении разнообразных заданий;
- развитие творческой активности.

### *Метапредметные результаты обучения:*

- преобразование информации из одной формы в другую (инструкция-действие);
- работать с разными источниками информации;
- работать в коллективе и индивидуально;
- Знать правила здорового образа жизни.

### *Предметные результаты* включают в себя знания и умения:

#### Учащиеся должны знать:

- правила поведения в спортивном зале;
- основы теоретических знаний ОФП;
- основы исполнения технических действий различных упражнений;
- правила участия в соревнованиях по различным спортивным и подвижным играм.

#### Учащиеся должны уметь:

- самостоятельно готовиться к занятию, разогреваться, выполнять разминку;
- выполнять упражнения общефизической подготовки в требуемом объеме;
- выполнять квалификационные нормативы по ОФП;
- применять полученные знания и навыки на практике.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях. Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить ученик.

При оценке технической подготовки ученика наряду с количественными показателями учитывается и степень владения техникой.

Степень овладения техникой определяется следующими характеристиками:

- стабильностью технических действий в стандартных условиях;
- устойчивостью результата в меняющихся условиях;
- сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке;
- «автоматизм» выполнения движения.

Комплекс контрольных нормативов определяется содержанием технической подготовки и проводится 2 раза в год.

Диагностика уровня обучения, воспитанности и развития учащихся осуществляется с помощью бесед и педагогического наблюдения.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, определяются качественные критерии.

### **Формы и виды контроля**

Для определения результативности усвоения программы учащимися, развития их личностных качеств, необходимо проведение мониторинговых исследований. Результаты исследований по каждому учащемуся заносятся в диагностическую карту на основании критериев.

Для осуществления мониторинговых исследований данной программы используются такие виды контроля как:

*Входной* – осуществляется вначале обучения с целью выявления знаний, умений и навыков учащегося, качеств личности учащихся (опрос, начальное тестирование ОФП).

*Текущий* - осуществляется в повседневной работе с целью проверки усвоения материала программы (устный опрос, наблюдение, практическое занятие, контрольное тестирование);

*Промежуточный* - проводится в конце полугодия с целью выявления степени усвоения учебного материала (контрольное тестирование).

*Итоговый* – проводится в конце реализации программы с целью выявления степени достижения прогнозируемых результатов (контрольные испытания).

В качестве методов диагностики результатов освоения теоретической части программы используются: наблюдение, опрос.

Для оценки физического развития учащихся в конце каждого месяца проводятся зачетные занятия по выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО в соответствии с возрастными ступенями учащихся.

Основное требование при сдаче зачёта – правильное и точное выполнение изученных элементов, а также оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений.

#### **Условия реализации программы.**

Для успешной реализации программы необходимо:

Материально – техническая база:

- Зал для проведения занятий;
- Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастическая стенка, турник, канат, теннисные лаптки и шарики, ограничители, маты, скамейки, гантели, дорожка для выполнения прыжков в длину, скамейка для измерения гибкости, счетчик отжиманий, конусы, гранаты и шарики для метания.
- Прикладное оснащение: свисток, секундомер, рулетка.

#### **Методическое обеспечение программы**

На занятиях ОФП для учащихся применяются следующие специфические для физкультурно-спортивной деятельности методы:

**Метод равномерной нагрузки.** Упражнения выполняются с постоянной (как правило, средней) интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени.

**Метод переменной нагрузки.** Один из основных методов обучения упражнениям в динамике. По существу, большинство специальных упражнений выполняется в переменном темпе.

**Метод интервальной нагрузки.** Сущность этого метода заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Применяется при совершенствовании специально-скоростной выносливости. Задания выполняются в парах или на снарядах.

**Соревновательный метод.** Основан на непосредственном соперничестве учащихся в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий в виде соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость - особенно там, где существует количественная оценка результата.

**Приемы и методы организации и осуществления учебно-воспитательного процесса.** Соотношение объемов теоретического и практического материала в течение всего периода обучения складывается 50-50%, при этом теоретические сведения в области

психологии, педагогики, анатомии, физиологии, врачебного контроля, гигиены и других знаний, связанных со спецификой дзюдо, подаются равномерно с практическим материалом. Теоретический материал в тесной связи с практикой предусматривает обучение учащихся творческому применению теории в практической деятельности.

Реализация дополнительной образовательной программы происходит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, показательных выступлений.

В работе объединения предусмотрен также ряд внеурочных мероприятий, таких, как показательные выступления, акции по пропаганде здорового образа жизни, участие в соревнованиях.

Приоритет в работе педагога отдается решению воспитательных задач. Только через воспитание можно добиться выработки таких качеств как сила воли, твердость характера, целеустремленность, ответственность, дисциплинированность, которые в будущем помогут воспитаннику преодолевать физические и психологические нагрузки, а также приобретать и развивать другие качества и способности, необходимые для гармоничного развития личности.

На занятиях обычно применяют следующие способы отработки базовых движений и приемов:

1. **групповое освоение приёма под общую команду тренера, в строю из двух и более шеренг.** В этом приёме создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения;

2. **групповое освоение приёма с партнёром под общую команду тренера в строю из двух шеренг.**

3. **самостоятельное освоение приёма по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу.** Применяется для отработки технических приёмов для более подготовленных учащихся;

4. **индивидуальное освоение приёма в работе с тренером и на снарядах.** Этот приём применяется как для новичков, так и для хорошо подготовленных учащихся в тех случаях, когда необходима индивидуальная корректировка действий.

Соблюдение строжайшей дисциплины обязательно во время выполнения заданий, внимательность учащихся имеет большое значение при объяснении и показе.

Интерес к занятиям педагог должен поддерживать подробным объяснением, чётким показом, своевременным исправлением ошибок, убеждением, требовательностью, вниманием к каждому занимающемуся, дополнением материалов интересными примерами из практической деятельности, точным выполнением плана, анализом результатов обучения.

**Важнейшими требованиями к занятию являются следующие:**

- обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;
- достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Учебно-тренировочное занятие по ОФП может включать в себя материал из следующих разделов: теоретическую, физическую и психологическую подготовку.

**Теоретическая подготовка.** Рассматриваются вопросы, связанные с основами физической культуры, комплекса ГТО, основами гигиены, режима дня и трудовой деятельности.

**Физическая подготовка.** Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие учащегося, на повышение физических и двигательных возможностей организма, улучшение сердечно – сосудистой и дыхательной систем, увеличение основных мышечных групп.

**Психологическая подготовка.** Целенаправленное воздействие на личность учащегося для воспитания в нём уверенности, умения преодолевать трудности.

После прохождения каждого из разделов учебно-тренировочного занятия проходит проверка полученных знаний и умений в форме тестирования, которые отображены в учебно-квалификационных нормативах.

### **Инструкция по технике безопасности**

**Безопасность во время занятий обеспечивается соблюдением следующих правил:**

- необходимо следовать указаниям педагога, соблюдать правила соревнований;
- перед проведением занятий выполнять разминку;
- при выполнении приемов и упражнений партнеры должны страховать друг друга;
- все технические приемы выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны;
- если партнёр находится в опасном положении, грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение приема или других действий немедленно прекратить и принять меры по выведению партнера из опасного положения;
  - при появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом педагогу;
  - в состоянии сильной усталости не проводить приемы, которые требуют большой силы или высокой координации движений;
  - при получении учащимся травмы, педагогу необходимо немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям, при необходимости доставить пострадавшего в больницу.

### **Правила поведения на занятиях и соревнованиях.**

На занятиях по общей физической подготовкой учащиеся обязаны строго выполнять следующие требования:

1. Не находиться в спортивном зале без педагога.
2. На тренировке быть в спортивном костюме и в обуви с нескользящей подошвой.
3. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать дистанцию, чтобы не было столкновений.
4. Строго выполнять указания педагога.
5. При выполнении упражнений на шведской стенке, турнике не находиться вдвоем на одной секции или друг под другом.
6. Акробатические упражнения выполнять только на гимнастических матах.
7. При нахождении на улице, при следовании на тренировку, соревнования, учебные сборы и т.д. соблюдать «Правила дорожного движения РФ» в части, относящейся к пешеходам и пассажирам общественного транспорта.
8. Соблюдать культуру поведения в общественных местах.

### **Список литературы, использованной при разработке программы**

### **Список литературы для работы педагога с учащимися:**

1. А.К. Быков, И.И. Мельниченко Патриотическое воспитание школьников в учебном процессе. Методическое пособие - М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
2. А. Н. Выршиков, М.Б. Кусмарцев, В.И. Лутовинов, Г.Н. Филонов. Воспитание патриотизма в условиях социальных перемен: теоретико-методологические и прикладные основы. - М.: ГНИИ семьи и воспитания, 2007. – 328 с.
3. Методы исследования и оценка физического развития детей и подростков: Методические рекомендации. /Сост. О. И. Черемисина, И. М. Барсукова, В. В. Ерзумашева. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1996.
4. Винер, И. А. Физическая культура. 1-4 класс. Методическое пособие. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2018. - 200 с.
5. В.М. Качашкин, Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2019. - 304 с

### **Список литературы для родителей и учащихся:**

1. Е.П. Максачук, Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Максачук Екатерина Павловна. - М.: Спутник+, 2016. - 495 с.
2. С.Б.Тихвинский, Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, 2016. - 404 с.