УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ МЭРИИ ГОРОДА ЯРОСЛАВЛЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МОЛНИЯ»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании Педагогического совета  Протокол № 1от «02» мая 2023г. | УТВЕРЖДЕНА  приказом директора МУ ДО СШ «Молния»  № 148 от «02» мая 2023г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов в год: 252

Автор-составитель:

Набилкова Ирина Вячеславовна,

инструктор-методист

Ярославль, 2023

**Пояснительная записка**

Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину.

Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.  
Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время. Одним из направлений данной работы являются занятия по общей физической подготовке.

Программа разработана в соответствии с :

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании Российской Федерации (гл. 10 Дополнительное образование, ст. 75);

-Приказом Министра просвещения РФ от 09.11. 2018 № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

-Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г.»О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

- приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006г. № 1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Уставом учреждения, а также иными документами регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Общеобразовательная программа дополнительного образования детей по общей физической подготовке имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность данной программы** заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основы оздоровления нации.

Подтверждается основными направлениями социально-экономического развития страны, стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и иных программ и документов, направленных на развитие спорта в Российской Федерации.

Обосновывается региональными целевыми программами и проектами в области развития физической культуры и спорта и дополнительного образования детей и подросьтков

Занятия по общей физической подготовке направлены на удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечивают физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся, а так же актуальны в связи с возросшей популярностью здорового образа жизни.

Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей и подростков, в связи с высокой учебной нагрузкой, формирует у учащихся осознанную потребность к занятиям спортом, повышает уровень физической подготовленности, что в дальнейшем поможет в подготовке и сдаче норм ГТО.

Подтверждается психолого-педагогическими исследованиями В.А.Крутецкого, Л.С. Выготского.

Определяется:

- личностным заказом (заказ ребенка);

- социальным заказом (заказ родителей, региональная и государственная политика образовательной деятельности)

- государственного заказа на личность обучающегося (совокупность умений, навыков, способностей, которыми должен обладать обучающийся)

В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы проявляется в том, что в группах особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности.

Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса.

В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, сила, быстрота и координация

Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению общеразвивающих программ.

**Цель:**

Формировать потребность в здоровом образе жизни, мотивировать обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спотом.

**Задачи:**

Образовательные:

1. Обучить знаниям об истории и развитии общей физической подготовки, отдельных видов спорта, подвижных и спортивных игр, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья и физического развития человека.
2. Обучить простейшим способам самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом.
3. Обучить правилам гигиены.
4. Обучить теоретическим и практическим правилам техники безопасности и поведения на занятиях. Видам травматизма.
5. Обучать навыкам техники выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.
6. Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.
7. Обучить техническим действиям базовых видов спорта.
8. Обучить основам игровой и соревновательной деятельности

Развивающие:

1. Развивать совокупность основных физических качеств и способностей (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости).
2. Развивать мотивацию к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, подвижным и спортивным играм, формам активного отдыха и досуга.
3. Развивать коммуникативные компетенции, умение взаимодействовать в коллективе и обществе.

Воспитательные:

1. Формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом
2. Формировать личностные качества: аккуратность, вежливость, бережливость, настойчивость, коммуникабельность, самокритичность и целеустремленность.
3. Формировать волевые, нравственные, духовные и патриотические ценности.
4. Формировать доброжелательное отношение к окружающим, ценностное отношение к собственному здоровью.

Любая задача может быть комплексной, то есть связанной не только с обучением, но и развитием, не только с развитием, но и с воспитанием, не только с воспитанием, но и с социализацией обучающихся.

***Категория обучающихся по программе (адресат)***

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы– от 08 до 17 лет.

***Особенности комплектования групп***

Зачисление в группы производится на добровольной основе, по представлению заявления от родителей и медицинской справки о состоянии здоровья, не имеющие медицинских противопоказаний. Независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности. Независимо от пола. Среднего и старшего школьного возраста.

В связи с разным уровнем развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков предполагается деление на три возрастные группы, среднего школьного возраста (8-11 лет), подростковую (12-14 лет) и младшую юношескую (15-17 лет).

Количество занимающихся в каждой возрастной группе не менее 10 человек.

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы**: базовый

**Срок реализации**: среднесрочная. Программа рассчитана на один год

***Форма и режим реализации программы:***

**Режим реализации программы**: Продолжительность одного занятия – 1,5 часа, 252 **часа** в год, выбор которых регламентируется СанПин.

**Форма обучения -** очная

**Формы организации деятельности обучающихся** на занятии**:**групповая, работа по подгруппам (фронтальная), индивидуально-групповая.

**Тип занятия:** комбинированный, контрольно-тестовый, соревновательный, игровой.

**Формы проведения занятий**: учебно-тренировочное занятие, беседа, мастер-класс, соревнование, встреча матчевая (товарищеская), наблюдение, открытое занятие, показательное выступление, вводное занятие, учебная игра, игровое занятие.

**Методы обучения:**

- словесный (устное изложение, рассказ, объяснение, анализ);

- наглядный (показ, показ приемов исполнения);

- практический (тренировочные упражнения)

Занятия проводятся согласно расписанию, утверждённого директором учреждения.

**Ожидаемые результаты**

Результаты обучения:

1. Владение знаниями об истории и развитии общей физической подготовки, отдельных видах спорта, подвижных и спортивных играх, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья и физического развития человека.
2. Знание простейших способов самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом.
3. Знание правил личной гигиены.
4. Знание теоретических и практических правил техники безопасности и поведения на занятиях. Виды травматизма.
5. Владение навыками техники выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.
6. Владение умением использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.
7. Владение техническим действиям базовых видов спорта.
8. Знание основ игровой и соревновательной деятельности

Результаты развития:

1. Развитие совокупности основных физических качеств и способностей (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости).
2. Развитие мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, подвижным и спортивным играм, формам активного отдыха и досуга.
3. Развитие коммуникативных компетенций, умения взаимодействовать в коллективе и обществе.

Результаты воспитания:

1. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом
2. Формирование личностных качеств: аккуратности, вежливости, бережливости, настойчивости, коммуникабельности, самокритичности и целеустремленности.
3. Формирование волевых, нравственных, духовных и патриотических ценностей.
4. Формирование доброжелательного отношения к окружающим, ценностного отношения к собственному здоровью.

**Учебно-тематический план 8-11лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Количество часов | | |
|  |  | теория | практика | Всего |
| I | Вводное занятие.  Входной контроль. | **2** | **2** | **4** |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) |  |  |  |
|  | **с элементами** **легкой атлетики:** | **16** | **86** | **102** |
|  | Прикладные упражнения | 4 | 16 | 20 |
|  | Упражнения на развитие физических качеств:  выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей | 12 | 68 | 80 |
|  | Контрольное занятие | - | 2 | 2 |
|  | **с элементами гимнастики и акробатики**: | **20** | **80** | **100** |
|  | Прикладные упражнения | 6 | 8 | 14 |
|  | Упражнения на развитие гибкости, ловкости и координации,  упражнения на формирование осанки,  упражнения для развития силовых способностей | 8  2  2 | 38  12  10 | 46  14  12 |
|  | Дыхательная гимнастика | 2 | 10 | 12 |
|  | Контрольное занятие | - | 2 | 2 |
| 3 | Подвижные игры | **8** | **20** | **28** |
| 4 | Спортивные игры  Футбол  Волейбол  Настольный теннис и др. | **2** | **8** | **10** |
| 5 | Участие в соревнованиях | **-** | **6** | **6** |
| 6 | Итоговое занятие  Контрольные испытания | **-** | **2** | **2** |
|  | Итого: | 48 | 204 | **252** |

**Содержание учебного плана**

**I. Вводное занятие**

**Теория**:

1. Знакомство с коллективом. Инструктаж по технике безопасности.

Правила внутреннего распорядка для обучающихся. Режим занятий и отдыха.

Знакомство с программой обучения. Из истории формирования ОФП. Понятие ОФП. Функции ОФП. Техника безопасности при выполнении упражнений. Образ жизни как фактор здоровья.

1. Травматизм в спорте. Причины получения травм и их предупреждение. Гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом. Самоконтроль.

**Практика**: контрольное тестирование физических качеств. Входной контроль.

**2. Общефизическая подготовка (ОФП)**

**с элементами легкой атлетики**

**Теория:**

Понятие. Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиенические требования на занятиях.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Практика:**

*Прикладные упражнения:*

*Х*одьба и бег, кроссовая подготовка. Оздоровительный бег

- закрепление навыка правильной осанки;

- закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки сто, движений рук и ног в медленном беге;

- ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстром и точном реагировании на сигналы;

- ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения;

- ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту;

- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;

- обучение технике высокого старта

Прыжки

- пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

- разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

- перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

- прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси. прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.

- упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

- упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля

- подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

- упражнения в жонглировании мячами,

*Упражнения на развитие физических качеств:*

Выносливость:

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

- чередование ходьбы и бега до 1000м.

- темповый бег на 200-400 м в чередовании с ходьбой;

- медленный бег продолжительностью до 2 мин для мальчиков и до 1,5 мин для девочек

Быстрота:

- повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x1Ом);

- повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью;

- прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе;

- переменные ускорения в беге

Скоростно-силовые способности:

- повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-Юм.

- повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

***-*** общеразвивающие упражнения с предметами;

- лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке

- общеразвивающие упражнения с большими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.);

- метание легких предметов на дальность

- упражнения с гантелями (0,5 –кг)

**с элементами гимнастики и акробатики:**

**Теория:**

Понятие. Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой. Гигиенические требования на занятиях.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Практика:**

*Прикладные упражнения.*

*-* простейшие виды построений и перестроений. Выполнение строевых упражнений: «»Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»

- разновидности ходьбы;

- основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами

- упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног проводимые с музыкальным сопровождением и без него.

- доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.

- смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических скамейках.

- лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.

- перелезания через препятствия.

- выполнение движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.

- преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных, гимнастических видов движений.

*Упражнения на развитие гибкости:*

- ходьба с включением шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами - наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах;

- выпады и полу, «Выкруты» со скакалкой.

*Упражнения на развитие ловкости и координации:*

- произвольное преодоление простых препятствии.

- передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.

- ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями

- жонглирование малыми предметами.

- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи.

- ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге.

- упражнение «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты).

- ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом).

- легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.

- ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнения «Ласточка».

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

*Упражнения на формирование осанки. Корректирующая гимнастика:*

- упражнения на проверку осанки: ходьба на носочках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

- упражнения для профилактики и коррекции осанки (с гимнастическими палками)

- упражнения на формирование правильной осанки: «Чайка», «Кобра», «Вертолет».

- упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

*Упражнения для развития силовых способностей:*

- динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги.

- упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощения, с включением в работу основных мышечных групп.

*Дыхательная гимнастика:*

Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.

Дыхательное упражнение «Ладошка». Дыхательное упражнение «Насос», Дыхательное упражнение «Кошка», «Шарик», «Хомячки».

**3.Подвижные игры**

**Теория:**

Понятие «Подвижная игра». Техника безопасности. Гигиенические требования. Травмы и их профилактика. Самоконтроль. Правила игры. Знакомство с:

- индивидуальными, парными, коллективными играми;

- игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки) видов движений;

- подготовительные игры к спортивным играм;

- эстафеты

**Практика:**

*Примерные подвижные игры для 8 -12 лет:*

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка. бери ленту», «Два Мороза».

*Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания:* «Кто быстрее перенесёт кегли?». «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?». «Не намочи ног» (пройти по кубам). «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур). «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия). «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеёк» и доставить пакет).*Игры со скакалками.* Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте). «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

**4.Спортивные игры**

**Теория**

Понятие «Спортивная игра». Техника безопасности. Гигиенические требования. Самоконтроль. Травмы и их профилактика Знакомство с известными спортивными играми (футбол, волейбол, пионербол, баскетбол, футбол, настольный теннис и другие по выбору). Правила игры. Основные понятия. Оборудование и инвентарь. Простейшие упражнения на освоение техники.

**Практика**

*«Футбол*»

Обучение приемам и технике.

Передвижение игроков по площадке.

Ведение и обводка. Передача мяча. Отбор мяча. Удары по мячу.

Игра вратаря.

Тактика: защита, нападение.

Свободная игра. Игра на счет.

Подвижные игры:

«Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу».

Игровое упражнение «Ну-ка, отними!»

Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).

*«Волейбол»*

Обучение приемам и технике.

Перемещение игроков по площадке. Броски и ловля мяча.

Подача мяча. Блокировки.

Простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,

*«Баскетбол»*

Обучение приемам и технике.

Ведение мяча.

Передача и ловля мяча: двумя руками, на месте, в движении, с приседанием.

Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.

Отвлекающие приемы.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.

Командные тактические действия в защите и нападении.

Двусторонняя игра.

Подвижные игры с элементами игры.

«Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»,

*«Настольный теннис»*

Обучение приемам и технике.

Исходная стойка теннисиста при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

Способы держания ракетки.

Правильная хватка ракетки и способы игры.

Удары по мячу.

Подачи.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

Сочетание ударов.

Имитация перемещений с выполнением ударов.

Тренировка ударов сложных подач.

Имитация ударов.

Двусторонняя игра.

*Подвижные игры и эстафеты с элементами игры.*

Эстафета «Не дай мячу скатиться»

Эстафета «Пройди с мячом»

Эстафета «С ракетки на ракетку»

Эстафета «Змейка»

Эстафета «Донеси мяч в беге»

Подвижные игры «Рывок за мячом», «Крутиловка», «Мишень», «Паровозик».

**Учебно-тематический план 12-14лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Количество часов | | |
|  |  | теория | практика | Всего |
| I | Вводное занятие.  Входной контроль. | **2** | **2** | **4** |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) |  |  |  |
|  | **с элементами легкой атлетики:** | 16 | 86 | 102 |
|  | Прикладные упражнения | 4 | 14 | 18 |
|  | Упражнения на развитие физических качеств:  выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей | 12 | 70 | 82 |
|  | Контрольное занятие | - | 2 | 2 |
|  | **с элементами гимнастики и акробатики:** | 20 | 76 | 96 |
|  | Прикладные упражнения | 6 | 8 | 14 |
|  | Упражнения на развитие гибкости, ловкости и координации,  упражнения на формирование осанки,  упражнения для развития силовых способностей | 8  2  2 | 24  12  20 | 32  14  22 |
|  | Дыхательная гимнастика | 2 | 10 | 12 |
|  | Контрольное занятие | - | 2 | 2 |
| 3 | Подвижные игры  Примерный перечень подвижных игр | 6 | 12 | 18 |
| 4 | Спортивные игры  Футбол  Волейбол  Настольный теннис и др. | 4 | 16 | 20 |
|  | Участие в соревнованиях | - | 10 | 10 |
|  | Итоговое занятие  Контрольные испытания | - | 2 | 2 |
|  | Итого: | **48** | **204** | **252** |

**Содержание учебного плана**

**I. Вводное занятие**

**Теория:**

Знакомство с коллективом. Инструктаж по технике безопасности.

Правила внутреннего распорядка для обучающихся. Режим занятий и отдыха.

Знакомство с программой обучения. Из истории формирования ОФП. Понятие ОФП. Функции ОФП. Техника безопасности при выполнении упражнений. Образ жизни как фактор здоровья.

Травматизм в спорте. Причины получения травм и их предупреждение. Гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом. Самоконтроль.

**Практика:**

Контрольное тестирование физических качеств. Входной контроль.

**2. Общефизическая подготовка (ОФП)**

**с элементами легкой атлетики**

**Теория:**

Понятие. Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиенические требования на занятиях.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Практика:**

*Прикладные упражнения:*

Ходьба и бег, кроссовая подготовка. Оздоровительный бег.

- ходьба обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д.

- бег по прямой и дугам, змейкой (с высоким подниманием колен), широким, мелким шагом с захлестыванием голени, скрестным шагом, прыжками, замедляясь и ускоряясь, с перепрыгиванием препятствий, прыжками, с изменением направления, челночный, поднимая вперед прямые ноги, старты из различных положений спиной вперед, приставным шагом, различные сочетания бега.

Прыжки

- подскоки на носках;

- на одной, на двух ногах;

- подпрыгивая с ноги на ногу;

- спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;

- в длину и высоту с места;

- прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей;

- упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля

- подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

- упражнения в жонглировании мячами,

Упражнения на развитие физических качеств

*Упражнения на развитие силы:*

- общеразвивающие упражнения с большими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр

- метание легких предметов на дальность

 - передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений:

броски двумя руками справа, двумя руками слева, двумя руками из-за головы.

 Отжимания.

- упражнения угла в висе и упоре:

- упражнения с гантелями (1-3 кг)

-силовые упражнения с собственной массой

- прыжки через скакалку

Подвижные игры

*Упражнения на воспитание быстроты и ловкости:*

- прыжки, многоскоки, подскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе,

- переменные ускорения в беге,

- метания.

- повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

- упражнений, требующих быстрого реагирования на заранее обусловленные сигналы

(например, свободный бег с остановками или изменением направления по сигналу учителя).

- бег на расстояние 30-60м

Подвижные игры: «Салки», «Вернись на место»

**с элементами гимнастики и акробатики**

*Гимнастика с элементами акробатики:*

**Теория**

Понятие. Правила поведения и меры безопасности на занятиях

Гигиенические требования на занятиях.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Практика**

*Прикладные упражнения:*

- основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами

- упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног проводимые с музыкальным сопровождением и без него.

- доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.

- смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических скамейках.

- лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.

- перелезания через препятствия.

- выполнение движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.

- преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных, гимнастических видов движений.

*Упражнения на развитие гибкости:*

- пружинящие наклоны из различных исходных положений

- повороты и вращения туловища с большой амплитудой

- акробатические упражнения

- ходьба с включением шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами

- Махи левой и правой ногой вперед и назад

*Упражнения на развитие ловкости и координации:*

- произвольное преодоление простых препятствии.

-упражнения на поддержание равновесия тела

- ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями

- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи.

- ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге.

- ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом).

- легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.

- ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнения «Ласточка».

- жонглирование различными предметами.

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

Упражнения на формирование осанки. Корректирующая гимнастика

***-*** упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия

- упражнения на проверку осанки: ходьба на носочках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

- упражнения для профилактики и коррекции осанки (с гимнастическими палками)

- упражнения на формирование правильной осанки: «Чайка», «Кобра», «Вертолет».

- разнонаправленные движения руками и ногами одновременно

- упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

*Упражнения для развития силовых способностей:*

- динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги.

- упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощения, с включением в работу основных мышечных групп.

*Дыхательная гимнастика:*

Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.

- Комплекс дыхательных упражнений

- Дыхательное упражнение «Ладошка». Дыхательное упражнение «Насос», Дыхательное упражнение «Кошка», «Шарик», «Хомячки».

**3.Подвижные игры**

Теория: Понятие «Подвижная игра». Техника безопасности. Гигиенические требования. Травмы и их профилактика. Самоконтроль. Правила игры. Знакомство с:

- индивидуальными, парными, коллективными играми;

- игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки) видов движений;

- подготовительные игры к спортивным играм;

- эстафеты

Практика:

Игры соревновательного характера: «Борьба за мяч», «День и ночь», «Команда быстроногих», «Перестрелка», «Салки», «Круговая лапта», «Третий лишний», «Пятнашки мячом», «Сумей догнать!», «Перетягивание каната», «Вышибалы», «Большие гонки», «Чехарда». «Пионербол»

**4.Спортивные игры**

«Футбол»

Обучение приемам и технике.

Передвижение игроков по площадке.

Ведение и обводка. Передача мяча. Отбор мяча. Удары по мячу.

Игра вратаря.

Тактика: защита, нападение.

Свободная игра. Игра на счет.

*Подвижные игры:*

«Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу».

Игровое упражнение «Ну-ка, отними!»

Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).

*«Волейбол»*

Обучение приемам и технике.

Перемещение игроков по площадке. Броски и ловля мяча.

Подача мяча. Блокировки.

Простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,

*«Баскетбол»*

Обучение приемам и технике.

Ведение мяча.

Передача и ловля мяча: двумя руками, на месте, в движении, с приседанием.

Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.

Отвлекающие приемы.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.

Командные тактические действия в защите и нападении.

Двусторонняя игра.

Подвижные игры с элементами игры

«Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»,

*«Настольный теннис»*

Обучение приемам и технике.

Исходная стойка теннисиста при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

Способы держания ракетки.

Правильная хватка ракетки и способы игры.

Удары по мячу.

Подачи.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

Сочетание ударов.

Имитация перемещений с выполнением ударов.

Тренировка ударов сложных подач.

Имитация ударов.

Двусторонняя игра.

*Подвижные игры и эстафеты с элементами игры.*

Эстафета «Не дай мячу скатиться»

Эстафета «Пройди с мячом»

Эстафета «С ракетки на ракетку»

Эстафета «Змейка»

Эстафета «Донеси мяч в беге»

Подвижная игры «Рывок за мячом», «Крутиловка», «Мишень», «Паровозик».

**Учебно-тематический план 15-17лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Количество часов | | |
|  |  | теория | практика | Всего |
| I | Вводное занятие.  Входной контроль. | 2 | 2 | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) |  |  |  |
|  | **с элементами легкой атлетики:** | **14** | **88** | **102** |
|  | Прикладные упражнения | 4 | 14 | 18 |
|  | Упражнения на развитие физических качеств:  выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей | 10 | 72 | 82 |
|  | Контрольное занятие | - | 2 | 2 |
|  | **с элементами гимнастики и акробатики:** | **20** | **76** | **96** |
|  | Прикладные упражнения | 6 | 8 | 14 |
|  | Упражнения на развитие гибкости, ловкости и координации,  упражнения на формирование осанки,  упражнения для развития силовых способностей | 4  2  6 | 16  12  28 | 20  14  34 |
|  | Дыхательная гимнастика | 2 | 10 | 12 |
|  | Контрольное занятие | - | 2 | 2 |
| 3 | Подвижные игры  Примерный перечень подвижных игр | **6** | **10** | **16** |
| 4 | Спортивные игры: футбол, волейбол, настольный теннис и др. | **4** | **18** | **22** |
| 5 | Участие в соревнованиях | - | 10 | 10 |
| 6 | Итоговое занятие  Контрольные испытания | - | 2 | 2 |
|  | Итого: | 48 | 214 | 252 |

**Содержание** **учебно-тематического плана**

**I. Вводное занятие**

**Теория:**

Знакомство с коллективом. Инструктаж по технике безопасности.

Правила внутреннего распорядка для обучающихся. Режим занятий и отдыха.

Знакомство с программой обучения. Из истории формирования ОФП. Понятие ОФП. Функции ОФП. Техника безопасности при выполнении упражнений. Образ жизни как фактор здоровья.

Травматизм в спорте. Причины получения травм и их предупреждение. Гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом. Самоконтроль.

**Практика:**

Контрольное тестирование физических качеств.

Входной контроль:

**2. Общефизическая подготовка (ОФП)**

**с элементами легкой атлетики**

**Теория:**

Понятие. Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиенические требования на занятиях.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Практика:**

*Прикладные упражнения:*

Ходьба и бег, кроссовая подготовка. Оздоровительный бег.

 - ходьба обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д.

- бег по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Прыжки

- подскоки на носках;

- на одной, на двух ногах;

- подпрыгивая с ноги на ногу;

- спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;

- в длину и высоту с места;

- прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей;

- упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля

- подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

- упражнения в жонглировании мячами

Упражнения на развитие физических качеств:

Ловкость:

- бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре;

- прыжки через скакалку;

- пробегание коротких отрезков из различных исходных положений;

- жонглирование

Скоростно-силовые качества

- бег по наклонной плоскости.

- многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

- тройные и пятерные прыжки с места

- выпрыгивание из приседа

-круговые тренировки

- прыжки со скакалкой

- броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

- упражнения с отягощением

Выносливость:

-равномерный бег до 1.5 км в режиме умеренной интенсивности.

-равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.

-равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

- кроссовый бег;

- переменный и повторный бег.

Быстрота:

- повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

- бег на дистанцию до 80-100м

- свободный бег с остановками или изменением направления по сигналу

-комплекс собственно скоростных, скоростно-силовых упражнений

- комплекс упражнений для развития скоростной выносливости

**с элементами гимнастики и акробатики:**

**Теория:**

Понятие. Правила поведения и меры безопасности на занятиях

Гигиенические требования на занятиях.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Простейшие упражнения на освоение техники.

**Практика:**

*Прикладные упражнения*

- различные виды построений и перестроений.

- основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.

- упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног.

- смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, скамейках.

- упражнения в равновесии, в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, изменением скорости передвижения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом

- преодоление полос препятствий

Упражнения на развитие физических качеств

*Упражнения на развитие гибкости:*

- высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

- пружинящие н аклны из различных исходных положений;

- повороты и вращение туловища с большой амплитудой;

- акробатические упражнения

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки

- комплексы упражнений на координацию с ассиметрическими и последовательными движениями ногами и руками;

- равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений, воспроизведение поз по словесному описанию;

- упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие;

- упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

- комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба;

- передвижения с заданной осанкой, ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения;

*Упражнения на развитие силовых способностей:*

- комплексы упражнений с различной направленностью передвижений;

- комплексы упражнений по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев);

- перелезания через препятствия с опорой на руки.

- подтягивание в висе лёжа;

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;

- комплексы упражнений с гантелями (малыми ), набивными мячами (до 1 кг);

- прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя ногами одновременно.

*Дыхательная гимнастика:*

Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.

- Комплекс дыхательных упражнений

- Дыхательное упражнение «Ладошка». Дыхательное упражнение «Насос», Дыхательное упражнение «Кошка», «Шарик», «Хомячки».

**3.Подвижные игры**

**Теория:**

Понятие «Подвижная игра». Техника безопасности. Гигиенические требования. Травмы и их профилактика. Самоконтроль. Правила игры. Знакомство с:

- индивидуальными, парными, коллективными играми;

- игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки) видов движений;

- подготовительные игры к спортивным играм;

- эстафеты

**Практика:**

*Примерные подвижные игры:.*

«Охотник (и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто оысгрее!'», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки». «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты». «Не оставайся на полу» (земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли». «Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки». «Пустое место».

*Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания*: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (проити по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат). «Кто дальше прыгнет.» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат). «Чья команда сильнее.» (перетягивание каната). «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль). «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол). «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его). «Попади мячом в кольцо» (с расстояния -о м). «Перепрыгнули ручеёк» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Ьросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймаешь мяч). «Кто оысгрес.» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке)

**4.Спортивные игры**

**Теория:**

Понятие «Спортивная игра». Техника безопасности. Гигиенические требования. Самоконтроль. Травмы и их профилактика Знакомство с известными спортивными играми (футбол, волейбол, пионербол, баскетбол, футбол, настольный теннис и другие по выбору). Правила игры. Основные понятия. Оборудование и инвентарь. Простейшие упражнения на освоение техники.

**Практика:**

«Футбол»

Обучение приемам и технике.

Передвижение игроков по площадке.

Ведение и обводка. Передача мяча. Отбор мяча. Удары по мячу.

Игра вратаря.

Тактика: защита, нападение.

Свободная игра. Игра на счет.

Подвижные игры:

«Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу».

Игровое упражнение «Ну-ка, отними!»

Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).

«Волейбол»

Обучение приемам и технике.

Перемещение игроков по площадке. Броски и ловля мяча.

Подача мяча. Блокировки.

Простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,

*«Баскетбол»*

Обучение приемам и технике.

Ведение мяча.

Передача и ловля мяча: двумя руками, на месте, в движении, с приседанием.

Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.

Отвлекающие приемы.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.

Командные тактические действия в защите и нападении.

Двусторонняя игра.

Подвижные игры с элементами игры

«Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»,

*«Настольный теннис»*

Обучение приемам и технике.

Исходная стойка теннисиста при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

Способы держания ракетки.

Правильная хватка ракетки и способы игры.

Удары по мячу.

Подачи.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

Сочетание ударов.

Имитация перемещений с выполнением ударов.

Тренировка ударов сложных подач.

Имитация ударов.

Двусторонняя игра.

**5.Участие в соревнованиях**

Участие в течение года в различной спортивной соревновательной деятельности.

**6.Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов, тестов.

**Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

*Методическое обеспечение*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Количество часов | | |  |
| № п/п | Раздел | Форма проведения | Методы и приемы | Дидактические материалы | Формы подведения итогов |
| I | Вводное занятие.  Входной контроль. | Групповая, беседа, наблюдение, | Словесный, показ, объяснение | Раздаточный материал: памятки, буклеты | Тестирование. опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | беседа, игровая, наблюдение, практическое занятие, мастер-класс, эстафета, соревнование, эстафета | **Обучения:** словесный, наглядный, практический получения новых знаний, закрепления новых знаний, контроля, игровой, упражнение  **Воспитания:**  упражнение, анализ опыта,  ситуация-оценка, объяснение, убеждение, поощрение,  стимулирование, мотивациия  **Педагогическая технология:**  группового обучения, развивающего обучения,  здоровьесберегающая,  коммуникативная | Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастическая скамейка, оборудование для игры в теннис.  Схемы упражнений  Бланки тестов, анкет, диагностических карт.  Задания различного уровня сложности | сдача нормативов, тестирование. опрос |
| 3 | **Подвижные игры**  **Примерный перечень подвижных игр** | беседа, игра, наблюдение, соревнование, практическое занятие | **Обучения:** словесный, наглядный, практический получения новых знаний, игровой, объяснение  **Воспитания:**  анализ опыта,  ситуация-оценка, объяснение, убеждение, поощрение,  стимулирование, мотивациия  **Педагогическая технология:**  группового обучения, развивающего обучения, коммуникативная,  игровой деятельности | Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, правила игры и схемы подвижных игр | Наблюдение, оценка |
| 4 | **Спортивные игры**  Футбол  Волейбол  Настольный теннис и др. | беседа, игра, наблюдение, соревнование, практическое занятие,  турнир, чемпионат | **Обучения:** словесный, наглядный, практический получения новых знаний, игровой, объяснение  **Воспитания:**  анализ опыта,  ситуация-оценка, объяснение, убеждение, поощрение,  стимулирование, мотивациия  **Педагогическая технология:**  группового обучения, развивающего обучения, коммуникативная,  игровой деятельности | Спортивный инвентарь: мячи, ракетки, схемы, правила игры | Наблюдение, оценка |
| 5 | **Участие в соревнованиях** | беседа, игра, наблюдение, соревнование,  турнир, чемпионат | **Обучения:** словесный, наглядный, практический получения новых знаний, игровой, объяснение,  закрепления знаний, контроля  **Воспитания:**  анализ опыта,  ситуация-оценка, объяснение, убеждение, поощрение,  стимулирование, мотивациия  **Педагогическая технология:**  группового обучения, коммуникативная,  игровой деятельности | Спортивный инвентарь: мячи, ракетки.  Правила участия. | Наблюдение, оценка, беседа |
| 6 | **Итоговое занятие**  **Контрольные испытания** | беседа, игра, наблюдение, соревнование,  турнир, чемпионат | **Обучение:**  Закрепления знаний, контроля  **Воспитания:**  анализ опыта,  ситуация-оценка, объяснение, поощрение,  стимулирование, мотивациия | Спортивный инвентарь: мячи, ракетки.  Бланки тестов, анкет, диагностических карт.  Задания различного уровня сложности | сдача нормативов, тестирование, беседа, опрос |

*Алгоритм учебного занятия*

Алгоритм учебного занятия зависит от формы организации учебного занятия.

Примерный план-конспект занятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная | Разминка | Для всех частей занятия: время, количество повторений, количество раз | Для всех частей занятия:инвентарь, рекомендации, схемы, правила игры, определение победителей, условия выполнения упражнений |
| Основная | Направленность: тематическая или комплексная |
| Заключительная | Упражнения восстанавливающего характера | Подведение результатов занятия |

*Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях*

1. *Подготовительная часть*

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на ловкость и гибкость

1. *Основная часть*

Изучение техники бега.

Упражнения, направленные на развитие быстроты

Совершенствование основных физических качеств

1. *Заключительная часть*

Подвижные и/или спортивные игры

Упражнения на расслабление мышечного аппарата

Основные этапы роста и развития ребенка приходятся на период школьной жизни — от 6 до 18 лет. Поэтому система организации учебной и воспитательной деятельности в учреждении образования имеет первостепенное значение для охраны здоровья детей, формирования здорового образа жизни.

**Под двигательными (физическими)** качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

Возрастное развитие двигательных качеств характеризуется гетерохронностью (разновременностью). Это значит, что разные двигательные качества достигают своего естественного максимального развития в разном возрасте (скоростные качества — в 13-15 лет, силовые — в 25-30 лет и т. д.).

**Сила и методика ее развития**

Под силой человека понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Для развития силы используются упражнения с повышенным сопротивлением. Они делятся на две группы:

Упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (гири, штанга и пр.), противодействие партнера, самосопротивление, сопротивление упругих предметов (пружинные эспандеры, резина), сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу и т. п.).

Упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, отжимание в упоре лежа).

В связи с возрастными особенностями школьников использование силовых упражнений ограничено.

В младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов. Однако полностью исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для выработки правильной осанки.

С возрастом использование этих упражнений расширяется. При этом необходим обязательный контроль за дыханием, ибо длительная задержка дыхания (натуживание) оказывает вредное влияние (особенно на девочек) и иногда приводит к потере сознания.

Основной задачей силовой подготовки является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

**Быстрота и методика ее развития**

Скоростные характеристики движений и действий объединены под общим названием — быстрота. К скоростным характеристикам двигательных действий относятся: 1) быстрота одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении); 2) частота движений; 3) быстрота двигательной реакции.

Возрастные особенности существенно ограничивают возможности развития быстроты движений. Наиболее благоприятным является возраст 11-12 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков.

При развитии быстроты движений у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера. Подвижные игры в младшем школьном возрасте и спортивные игры в среднем и старшем имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту.

Скоростные упражнения у детей необходимо сочетать с упражнениями на расслабление мышц. Следует учить их умению расслаблять мышцы и по ходу выполнения упражнений (например, в беге после отталкивания подчеркнуто расслаблять мышцы голени).

**Выносливость и методика ее развития**

Под выносливостью понимают способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности.

Развитие выносливости — это в значительной мере развитие биохимических процессов, способствующих более длительному выполнению работы, а также устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивности.

Надо иметь в виду, что интенсивность работы индивидуальна и зависит от уровня физической подготовленности. Поэтому 75-85% от максимальной интенсивности у новичков составляют одну величину, а у хорошо подготовленных спортсменов — другую. Так, развитие аэробных возможностей у новичков будет проходить при пробегании одного километра за 5-7 мин, у квалифицированных спортсменов — за 3,5-4,5 мин.

Школьники до 15-16-летнего возраста могут преодолевать наступившее утомление лишь короткое время вследствие малой устойчивости нервной системы к сильным раздражителям. В последующем фаза компенсированного утомления увеличивается за счет повышения способности к волевым усилиям.

У младших школьников целесообразно развивать выносливость прежде всего к работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к аназробно-гликолитическим возможностям организма. Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью, однако игры не позволяют достаточно точно дозировать нагрузку.

**Ловкость и методика ее развития**

Под ловкостью понимается совокупность координационных способностей.

Одной из этих способностей является быстрота овладения новыми движениями, другой — быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

Второй путь развития ловкости — увеличение координационной трудности упражнений, которая может определяться повышением требований к высокой точности движений, их взаимной согласованности, соответствия с внезапно изменяющейся ситуацией.

Третий путь — борьба с нерациональной мышечной напряженностью, так как проявление ловкости во многом зависит от умения расслабить мышцы в необходимый момент. Люди с разными психофизиологическими особенностями обладают разной способностью к расслаблению мышц.

Четвертый путь развития координированности человека — повышение его способности поддерживать равновесие тела.

При развитии ловкости необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. Именно в младшем школьном возрасте развитие координации дает наибольший эффект. Школьники младшего возраста очень легко схватывают технику довольно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах спорта отмечается ранняя спортивная специализация

В младшем и среднем школьном возрасте сравнительно легко развивается способность поддерживать равновесие тела, усиленно развивается точность движении. В дальнейшем в связи с наступлением периода полового созревания происходит либо замедление, либо даже ухудшение показателей, характеризующих это качество.

Упражнения и игры на равновесие совершенствуют функцию равновесия, способствуют общему развитию организма

**Развитие физических качеств через спортивные и подвижные игры**

Подвижные Игры - это традиционное, наиболее доступное и эффективное средство развития физической активности. Игры больше, чем любые другие средства физического воспитания, соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоническому развитию детей.

В I - IV классах 8-11 (особенно в I - II классах) игры занимают ведущее место. Это объясняется необходимостью в движениях свойственных детям этого возраста.

Такие движения, как бег, ползание, ритмическая ходьба и прыжки дети лучше усваивают в игре. Двигательный опыт детей этого возраста очень мал, поэтому нужно проводить несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами. От простых игр нужно переходить к более сложным, постепенно повышая требования к развитию и совершенствованию координации движения, поведению играющих, проявлению инициативы каждым участником игры. Для проведения большинства игр для детей 8-11 лет необходимо использовать оригинальный, красочный инвентарь, который легко воспринимается детьми.

В 12-14 летнем возрасте используются более разнообразные движения, необходимо вводить усложненные препятствия на пути достижения цели. Рекомендуются игры с быстрыми движениями, требующими проявление ловкости и координации, с преодолением препятствий, метанием и ловлей мяча, прыжками. В этом возрасте большее место занимают игры соревновательного характера такие как: пионербол, борьба за мяч, день и ночь, команда быстроногих, перестрелка и др. В этом возрасте проявляется больший интерес к спортивным играм, поэтому во многие игры включаем элементы спортивных игр. В играх детей данного возраста особое место занимают командные игры с мячом и без мяча.

В возрасте 15-17 лет процессы возбуждения и торможения еще не установились и очень часто возбуждение превалирует над торможением и поэтому общий эмоциональный тонус в играх очень высок, особенно у мальчиков. Чтобы не допускать перевозбуждения необходимо вовремя пресекать неправильное поведение отдельных играющих в виде: внушения, штрафа, удаления из игры. Иногда очень возбужденных игроков целесообразно переключать на роль помощников тренера или судьи, можно поручать им самим составлять новые правила и варианты игр и самостоятельно проводить их.

Для старших классов в образовательном процессе по физическому воспитанию необходимо применять спортивные игры с включением элементов подвижных игр, используем для повышения двигательной активности игровые и соревновательные методы обучения.

В подвижных играх происходит решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в тесной взаимосвязи и единстве. Только в этом случае игра становится действенным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания детей и подростков.

В развитии физических качеств младший школьный возраст рассматривается как наиболее благоприятный для целенаправленного всестороннего развития координацинных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

**Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимы:

- оборудованные спортивные залы, футбольное поле, спортивные площадки:

- раздевалки, санузлы

- спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические палки.

- гимнастическая скамейка;

- музыкальный центр, музыкальное оборудование, микрофон

- специальная одежда и обувь для занятий спортом;

- костюмы, спортивная форма и обувь для выступлений

***Контроль за усвоением общеобразовательной программы проводится:***

* в начале учебного года (входной контроль) с целью определения уровня развития детей, их физических способностей и особенностей организма, задатков в форме опроса, наблюдения, тестирования.
* в течение учебного года (текущий контроль) с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, готовности детей к восприятию нового материала, выявления детей, отстающих и опережающих обучение, выявления ответственности и заинтересованности в форме наблюдения;
* по окончании изучения темы или раздела (промежуточный контроль) с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, определение результатов обучения в форме соревнования, зачета, тестирования контрольных нормативов
* в конце учебного года или курса обучения (итоговый контроль) с целью

определения результатов обучения ,изменения в показателях уровня развития, ориентация обучающихся на дальнейшее обучение получения сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения в форме тестирования, зачета, сдачи контрольных нормативов

***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:***

- видиозапись;

- грамота;

- журнал посещаемости;

- материал тестирования;

- протокол соревнований;

- фото;

- отзыв детей и родителей;

- статья в прессе или репортаж;

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

- аналитическая справка;

-открытое занятие;

- соревнование, фестиваль, первенство

**Информационные ресурсы**

1. Приказ Министра просвещения РФ от 09.11. 2018 № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

2.Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

3. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании Российской Федерации (гл. 10 Дополнительное образование, ст. 75);

4.Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения ( включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. Утверждены директором ФГБУ «Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2021.

5.Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.

6.Разработка программ дополнительного образования детей. Часть 1.Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ; методические рекомендации – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016.-60с.

7.Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.   
8. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.

9.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

10. Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.   
11.Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

12.[**https://kidteam.ru/ofp-dlya-detey-8-14-let.html**](https://kidteam.ru/ofp-dlya-detey-8-14-let.html)