


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»
Протокол № 05 от 05.06.2020

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО
«Центр «СТЭК»
 Е.В. Михалёв
Приказ № 47 от 05.06.2020



дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	базовый
Возраст обучающихся:	7-17 лет
Срок реализации:	4 года (864 часа)

Автор-составитель:
Татьякова О.С.,
заместитель директора по СМР

пгт. Краснокаменск, 2020 г.

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО
«Центр «СТЭК»
_____ Е.В. Михалёв
Приказ № ____ от _____

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	базовый
Возраст обучающихся:	7-17 лет
Срок реализации:	4 года (864 часа)

Автор-составитель:
Татьяна О.С.,
заместитель директора по СМР

пгт. Краснокаменск, 20 ____ г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее - Программа) разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 09.11.2018. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа является базового уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна и отличительная особенность программы заключается в том, что во время прохождения программы допускается перевод одаренных детей в дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы МБОУ ДО «Центр «СТЭК» по видам спорта: футбол, волейбол, баскетбол на 2-4 год обучения при условии прохождения текущего контроля, который проводится в начале обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с вновь прибывшими обучающимися.

Педагогам дополнительного образования предоставляется право самостоятельного построения учебного материала, в котором они могут изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы, имеют возможность свободного выбора путей и организационных форм, методов и средств обучения, проявления творческой инициативы. Декларируется право дифференцированного подхода к обучающимся, позволяющего избежать перегрузки, повысить мотивацию к занятиям физической культурой, способствующего более полной реализации возможностей каждого из них.

Актуальность программы в том, что занятия по ОФП дают детям возможность социально адаптироваться, создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Получать удовлетворение от выступлений в соревновательных мероприятиях, как итоге личных стремлений и групповой работы. Изучение предмета входящего в курс общеобразовательных учреждений на повышенном уровне.

Педагогическая целесообразность программы

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для укрепления здоровья и всестороннего физического развития обучающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Программа адресована обучающимся в возрасте от 7 до 17 лет. Количество обучающихся в группе/наполняемость учебной группы по

годам обучения:

1 год обучения – до 25 человек.

2-4 год обучения – 10-15 человек.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на базовый уровень освоения и предполагает 4 года обучения при условии 6 часов занятий в неделю (3 занятия по 2 часа). Что составляет 216 часов в год (864 часа за весь период обучения). Так же программа может быть сокращена до 4 часов в неделю (2 занятия по 2 часа) путем уменьшения количества часов на изучаемые темы (разделы), в зависимости от учебной нагрузки педагога, что составит 144 часа в год (576 часов за весь период обучения).

Формы и режим занятий

Учебно-воспитательный процесс в рамках образовательной программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, подвижные игры, игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

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

Учебно-тренировочные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог обеспечивает каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их

двигательных и психических способностей.

В учебных группах 4 года обучения продолжается обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

Углубляется работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий.

В группах 4 года обучения интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности занятий, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Занятия проводятся 2(3) раза в неделю по 2 часа. При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 5 минут. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам. Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей обучающихся и порядка проведения занятий. По окончании программы в полном объёме обучающийся получает свидетельство о дополнительном образовании установленного образца.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие всестороннему развитию личности.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

1.3. Содержание программы Учебный план 1-2 года обучения

№п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Теоретическая подготовка	4	4	
2.	Игровая деятельность	120	8	112
3.	Спортивно-оздоровительные упражнения	90	5	85
4.	Контрольные испытания	2	1	1
ИТОГО		216	18	198

Содержание программного материала

1. Теоретическая подготовка

Физкультура и спорт в обществе. Социальное значение спорта. Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

2. Игровая деятельность

Подвижные игры. Подвижные игры с правилами: сюжетные игры; несюжетные игры. Народные подвижные игры: игры, отражающие отношение человека к природе; игры, знакомящие с историческим наследием русского народа. Эстафеты. Эстафеты с предметами. Эстафеты без предметов. Встречные эстафеты. Элементы спортивных игр. История вида спорта, правила игры.

Настольный теннис: обучение стойке игрока и хвату ракетки; упражнения с ракеткой и мячом на месте; упражнения с ракеткой и мячом в движении; удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки; удары на столе по мячам, удобно подаваемым тренером; свободная игра.

Футбол: обучение технике передвижения игрока, ведение мяча; передача мяча; удары по мячу.

3. Спортивно-оздоровительные упражнения

Гимнастика, акробатика. Виды гимнастики и их характеристика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: на формирование осанки; с предметами; без предметов; упражнения в парах; на снарядах (шведской стенке, гимнастической скамейки). Акробатические упражнения: стойки (на лопатках, на голове, на предплечьях, на руках); равновесия (на одной ноге с наклоном, заднее равновесие с наклоном назад,

боковое равновесие и т.д.); акробатический мост (с опорой на обе руки и ноги) и его разновидности; пережат; кувырок. Легкая атлетика. Краткая история легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения: ходьба; бег; прыжки с места и с разбега; метания (мяча) – на дальность, быстроту, точность и т.д. Лыжная подготовка: способы передвижения на лыжах.

4. Контрольные испытания

Учебный план 3-4 года обучения

№п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Теоретическая подготовка	4	4	
2.	Игровая деятельность	112	8	104
3.	Спортивно-оздоровительные упражнения	98	6	92
4.	Контрольные испытания	2	1	1
	ИТОГО	216	19	197

Содержание программного материала

1. Теоретическая подготовка \

Физкультура и спорт в обществе. Социальное значение спорта. Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

2. Игровая деятельность

Подвижные игры. Подвижные игры с правилами: несюжетные игры - «Русская лапта». Эстафеты. Эстафеты с предметами. Эстафеты без предметов. Встречные эстафеты. Элементы спортивных игр. История вида спорта, правила игры.

Настольный теннис: игра на столе с партнером (тренером с заданиями); групповые игры; свободная игра.

Футбол: передача мяча; удары по мячу (ногой, головой); вбрасывание мяча; обманные движения (финты); различные амплуа игроков (техника игры в нападении, защите, техника и тактика игры вратаря, индивидуальные, групповые и командные действия); тактика игры.

Баскетбол: ведение и передача мяча; обманные движения (финты); броски мяча в корзину; различные амплуа игроков (техника игры в нападении, защите, индивидуальные, групповые и командные действия).

Волейбол: обучение стойке игрока и технике перемещения; передача мяча; подача и прием мяча; нападающий удар; блоки и финты.

3. Спортивно-оздоровительные упражнения

Гимнастика, акробатика. Общеразвивающие упражнения: на формирование осанки; с предметами; без предметов; упражнения в парах; на снарядах (шведской стенке, гимнастической скамейки). Акробатические упражнения: стойки (на лопатках, на голове, на предплечьях, на руках); равновесия (на одной ноге с наклоном, заднее

равновесие с наклоном назад, боковое равновесие и т.д.); акробатический мост (с опорой на обе руки и ноги) и его разновидности – перекат - кувырок, кульбит - перевороты (со страховкой). Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения: бег (в т.ч. эстафетный); прыжки с места и с разбега, в высоту, длину, способом «согнув ноги», в высоту «ножницами»; метания (мяча) – на дальность, быстроту, точность и т.д.

4. Контрольные испытания

4.1. Планируемые результаты

Развитие личности в результате образовательной деятельности по программе «ОФП» обеспечивается формированием универсальных учебных действий (УУД), которые выступают в качестве основы образовательного и воспитательного процесса.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися личностных, метапредметных, предметных результатов.

Предметные результаты:

- знание истории по различным видам спорта;
- знание о физических качествах и правилах тестирования отдельных видов спорта;
- выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастными особенностями;
- владение тактико-техническими приемами выбранного спорта;
- знание основ личной гигиены, причин травматизма при занятиях спортом и правил его предупреждения;
- владение основами судейства по различным видам спорта.

Метапредметные результаты:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и умение их исправлять;
- умение организовать самостоятельные занятия по выбранному виду спорта индивидуально или с группой товарищей;
- умение проводить соревнования во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой, спортом и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основной формой подведения итогов работы по программе - аттестация обучающихся. Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися всего объёма содержания Программы по итогам учебного года, проводится один раз в год, в сроки, установленными календарным учебным графиком.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы, проводится по завершению всего образовательного курса по Программе, в сроки, установленным календарным учебным графиком.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

		Бег 30м (с)			Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание: - на высокой перекладине из виса (раз) юноши; - на низкой перекладине из виса лежа (раз) девочки			Челночный бег 3x10 м (с)		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1 год обучения	мальчики	7.5 и выше	7.3-6.2	5.6 и ниже	100 и ниже	115-135	155 и выше	1 и ниже	2-3	4 и выше	11.2 и выше	10.8-10.3	9.9 и ниже
	девочки	7.6 и выше	7.5-6.4	5.8 и ниже	85 и ниже	110-130	150 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше	11.7 и выше	11.3-10.6	10.2 и ниже
2 год обучения	мальчики	7.1 и выше	7.0-6.0	5.4 и ниже	110 и ниже	125-145	165 и выше	1 и ниже	2-3	4 и выше	10.4 и выше	10.0-9.5	9.1 и ниже
	девочки	7.3 и выше	7.2-6.2	5.6 и ниже	90 и ниже	125-140 и выше	155 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше	11.2 и выше	10.7-10.1	9.7 и ниже
3 год обучения	мальчики	6.8 и выше	6.7-5.7	5.1 и ниже	120 и ниже	130-150	175 и выше	1 и ниже	3-4	5 и выше	10.2 и выше	9.9-9.3	8.8 и ниже
	девочки	7.0 и выше	6.9-6.0	5.3 и ниже	110 и ниже	135-150	160 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше	10.8 и выше	10.3-9.7	9.3 и ниже
4 год обучения	мальчики	6.6 и выше	6.5-5.6	5.1 и ниже	130 и ниже	140-160	185 и выше	1 и ниже	3-4	5 и выше	9.9 и выше	9.5-9.9	8.6 и ниже
	девочки	6.6 и выше	6.5-5.6	5.2 и ниже	120 и ниже	140-145	170 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше	10.4 и выше	10.0-9.5	9.1 и ниже

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного процесса 2–3

раза в год (текущий контроль).

Текущий контроль проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года – для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной программе с вновь прибывшими обучающимися.

Результаты оцениваются по таблице показателей двигательной подготовленности юных спортсменов

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	мальчики		девочки			
			средний	высокий	средний	высокий		
Скоростные	Бег 30 м, сек	7	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,5-6,4	5,8 и ниже		
		8	7,0-6,2	5,4	7,2-6,2	5,6		
		9	6,7-5,7	5,1	6,9-6,0	5,3		
		10	6,5-5,6	5,1	6,5-5,6	5,2		
		11	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,3-5,7	5,1 и ниже		
		12	5,8-5,4	4,9	6,0-5,4	5,0		
		13	5,6-5,2	4,8	6,2-5,5	5,0		
		14	5,5-5,1	4,7	5,9-5,4	4,9		
		15	5,3-4,9	4,5	5,8-5,3	4,9		
		16	5,1-4,6	4,4 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше		
		17	5,0-4,7	4,3	5,9-5,3	4,8		
		Координационные	Челночный бег 3 * 10 м, сек	7	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,3-10,6	10,2 и ниже
				8	10,0-9,5	9,1	10,7-10,1	9,7
				9	9,9-9,3	8,8	10,1	9,3
				10	9,5-9,0	8,6	10,3-9,7	9,1
				11	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,0-9,5	8,9 и ниже
				12	9,0-8,6	8,3	9,7-9,3	8,8
13	9,0-8,6			8,3	9,6-9,1	8,7		
14	8,7-8,3			8,0	9,5-9,0	8,6		
15	8,4-8,0			7,7	9,4-9,0	8,5		
16	8,0-7,6			7,3и выше	9,3-8,8	8,4 и выше		
17	7,9-7,5			7,2	9,3-8,7	8,4		

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	115-135	155 и выше	110-130	150 и выше		
		8	125-145	165	125-140	155		
		9	130-150	175	135-150	160		
		10	140-160	185	140-150	170		
		11	160-180	195 и выше	150-175	185 и выше		
		12	165-180	200	155-175	190		
		13	170-190	205	160-180	200		
		14	180-195	210	160-180	200		
		15	190-205	220	165-185	205		
		16	195-210	230 и выше	170-190	210 и выше		
		17	205-220	240	170-190	210		
		Выносливость	6-минутный бег, м	7	750-900		600-800	
				8	800-950		650-850	
				9	850-1000	1100 и выше	700-900	900 и выше
				10	900-1050	1150 «-«	750-950	950 «-«
				11	1000-1100	1200 «-«	1000	1000 «-«
				12	1100-1200	1250 «-«	900-1050	1050 «-«
13	1150-1250			1300 и выше	1050-950	1100 и выше		
14	1250-1350			1400	1100	1150		
15	1200-1300			1450	1000-1150	1200		
16	1300-1250			1500	1050-1200	1250		
17	1350-1300			1500 и выше	1200-1050	1300 и выше		
	1400-1300			1500	1200-1050	1300		
	1400-1300				1200-1050			
	1400-1300				1200			
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см			7	3-5	9 и выше	6-9	12,5 и выше
				8	3-5	7,5 «-«	5-8	11,5 «-«
				9	3-5	7,5 «-«	6-9	13,0 «-«
		10	4-6	8,5 «-«	7-10	14,0 «-«		
		11	6-8	10 и выше	8-10	15 и выше		
		12	6-8	10	9-11	16		
		13	5-7	9	10-12	18		
		14	7-9	11	12-14	20		
		15	8-10	12	12-14	20		
		16	9-12	15 и выше	12-14	20 и выше		
		17	9-12	15	12-14	20		
		Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	3-5	9 и выше	6-9	12,5 и выше
				8	3-5	7,5 «-«	5-8	11,5 «-«
				9	3-5	7,5 «-«	6-9	13,0 «-«
				10	4-6	8,5 «-«	7-10	14,0 «-«
				11	6-8	10 и выше	8-10	15 и выше
				12	6-8	10	9-11	16
13	5-7			9	10-12	18		
14	7-9			11	12-14	20		
15	8-10			12	12-14	20		
16	9-12			15 и выше	12-14	20 и выше		
17	9-12			15	12-14	20		

Силовые		7	2-3	4 и выше		12 и выше
		8	2-3	4 ««	4-8	14 ««
		9	3-4	5 ««	6-10	16 ««
		10	3-4	5 ««	7-11	18 ««
		11	4-5	6 и выше	8-13	19 и выше
		12	4-6	7	10-14	20
		13	5-6	8	11-15	19
		14	6-7	9	12-15	17
		15	7-8	10	13-15	16
		16	8-9	11 и выше	12-13	18 и выше
		17	9-10	12	13-15	18

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо: спортивная площадка; класс (для теоретических занятий); спортивный зал, волейбольные мячи и баскетбольные мячи; скакалки; малые мячи, набивные мячи, гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с корзинами; секундомер; гимнастические маты, брусья, перекладина, гимнастический козел; ракетки; теннисные мячи; обручи.

По завершению полного курса программы, обучающиеся могут продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности.

2.3. Методическое обеспечение образовательной программы

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и

соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучающиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате обучающиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической

направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. При наличии традиций, соответствующих условий, подготовки педагога вместо указанных спортивных игр в содержание программы можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления

разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Лыжная подготовка

В учреждениях, имеющих лыжный инвентарь, в программу по ОФП необходимо включать лыжную подготовку.

Целый ряд особенностей лыжного спорта, в первую очередь, лыжных гонок, обуславливает их большое оздоровительное и воспитательное значение.

Оздоровительное значение заключается в том, что лыжники выполняют большую физическую работу в наиболее благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияющих на организм, закаляющих его и улучшающих общее состояние.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия лыжным спортом воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

Лыжи доступны людям обоего пола, различных возрастов, начиная с дошкольного. Для обычных прогулок и занятий на лыжах не требуется специальных сооружений, дорогого оборудования и сложного снаряжения.

2.4. Календарный учебный график

Организация занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и является приложением к программе.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14, п.8.3, приложение № 3 «Рекомендуемый режим занятия детей в организациях дополнительного образования»).

Этап образовательного процесса	
Начало учебного года	01 сентября для штатных педагогов 01 октября для педагогов, работающих на условиях совместительства
Продолжительность учебного года	01.09.2020 -31.05.2021 36 недель (штатные работники) 01.10.2020-31.05.2021

	32 недели (совместители)
Внутренний контроль	по графику
Продолжительность учебной недели	6 часов в неделю, 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год
Промежуточная аттестация	с 10 по 25 мая
Итоговая аттестация	

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утверждённым директором Учреждения. Время осенних, зимних и весенних каникул, а также время летних каникул, не совпадающее с очередным отпуском, является рабочим временем педагогических работников организации.

2.5. Список литературы для педагогов:

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний учебное пособие, М.: Советский спорт, 2003г.
2. Паршиков А.Т. и др. Физическая культура 10 класс. Учебник. М.: СпортАкадемПресс, 2003г.
3. Паршиков А.Т. и др. Физическая культура 11 класс. Учебник. М.: СпортАкадемПресс, 2003г.
4. Арансон М.В. Питание для спортсменов. М.: ФК и С, 2001г.
5. Сборник нормативно-правовых документов по физической культуре и спорту. Красноярск, 2002г.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера наука побеждать М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003г.
7. Справочник работника физической культуры и спорта., М.: Советский спорт, 2002г.
8. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта., М.: АСАДЕМА, 2003г.
9. Научно-методический журнал «Физическая культура» с 2004 года.
10. Методический журнал «Физическая культура в школе» с 2002г.
11. Методическая газета «Спорт в школе» издательство Первое сентября с 2002 года.
12. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений, М.: ФК и С, 1998г.
13. Олимпийский комитет России. Твой Олимпийский учебник, М.: Советский спорт, 1999, 2004 гг
14. Клещев Ю.Н. Юный волейболист., М.: ФК и С., 1989г.
15. Голомазов В.А. и др. Волейбол в школе., М.: Просвещение, 1976г
16. Фурманов А.Г и др. Волейбол, М.: ФК и С., 1983г.