

Департамент образования
Администрации городского округа "Город Архангельск"
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
городского округа "Город Архангельск"
"Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел"

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол № 4
"04" декабря 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "Центр "Архангел"
А.А. Фомин
"04" декабря 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДОЛГОСРОЧНАЯ)"

физкультурно-спортивная направленность

возраст обучающихся

7 - 18 лет

срок реализации

3 года

Автор-составитель:
Носаль Надежда Владимировна,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО "Центр "Архангел"

ОГЛАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Информационная карта	3
2. Комплекс основных характеристик образования	5
2.1. Пояснительная записка	5
2.2. Планируемые результаты и формы их проверки	9
2.3. Учебно-тематический план для обучающихся 7 - 10 лет (1 год обучения)	13
2.4. Учебно-тематический план для обучающихся 11-14 лет (2 год обучения)	13
2.5. Учебно-тематический план для обучающихся 15-18 лет (3 год обучения)	13
3. Комплекс организационно-педагогических условий	14
3.1. Учебно-календарный план для обучающихся 7 -10 лет (1 год обучения)	14
3.2. Учебно-календарный план для обучающихся 11-14 лет (2 год обучения)	15
3.3. Учебно-календарный план для обучающихся 15-18 лет (3 год обучения)	16
3.4. Содержание программы для обучающихся 7-10 лет (1 год обучения)	17
3.5. Содержание программы для обучающихся 11-14 лет (2 год обучения)	18
3.6. Содержание программы для обучающихся 15-18 лет (3 год обучения)	19
3.7. Условия реализации программы	21
3.8. Список информационных источников и литературы	22

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1	Наименование программы (услуги)	Образовательная программа
2	Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)	Дополнительная общеразвивающая программа "Общая физическая подготовка (долгосрочная)"
3	Год разработки	2020, год корректировки - 2021
4	Вид деятельности по программе	Учебно-теоретические занятия, учебно-практические (тренировочные) занятия, спортивные игры
5	Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная направленность
6	Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)	Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств
7	Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый))	Базовый уровень
8	Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в разных местах указываются все адреса)	МАУ ДО "Центр "Архангел" адрес: 163048 Архангельская область, г. Архангельск, поселок Турдеевск, ул. Таежная, д. 22
9	Возрастная категория учащихся (адресат программы)	7-18 лет
10	Указание на адаптированность программы для учащихся с ОВЗ (включая указание на вид ограничений)	Без адаптации
11	Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения)	3 года
12	Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)	Очная
13	Объем программы общий и отдельно по формам обучения (очная/заочная), по	Объем - 216 академических часа. Очная форма – 216 академических часа. С использованием дистанционных технологий

	использованию дистанционных технологий (с использованием/ без использования), по использованию сетевой формы (с использованием/ без использования), формам организации образовательной деятельности (групповая/ индивидуальная)	(обеспечение доступного образования в условиях введения карантина, невозможности посещения занятий по причине погодных явлений). Без использования сетевой формы. Групповая форма организации деятельности - 216 академических часа.
14	Минимальное максимальное число детей, учащих в одной группе	Минимальное – 10 человек Максимальное – 15 человек

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Общая физическая подготовка(долгосрочная)" (далее - программа "ОФП", программа) является программой обучения физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования в общей системе образовательного процесса со сроком реализации 3 года. Рассчитана для детей в возрасте 7-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий общей физической подготовкой с учётом возрастных особенностей. Принимаются все желающие (предоставление медицинской справки) без вступительных испытаний. Специального отбора не производится.

Актуальность программы

Проблема формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся является сегодня одной из самых актуальных задач государства и общества. Физкультура и спорт - важная часть системы физического воспитания подрастающего поколения. Разнообразие физических упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки, делает спорт важным средством оздоровления обучающихся.

Социальные факторы остаются одной из основных причин формирования личности ребенка. Это: семейное неблагополучие; снижение воспитательного воздействия семьи; постоянно ухудшающееся состояние здоровья детей; алкоголизм, наркомания.

В этих условиях наиболее актуальным становится усиление воспитательного воздействия через:

- активную пропаганду здорового образа жизни (проведение и участие в соревнованиях различного уровня, проведения привлекательных, доступных спортивно-массовых, культурных и оздоровительных мероприятий);
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для полной самореализации личности; - развитие социально-педагогической деятельности в социуме.

Программа "ОФП" составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. В этом и заключается актуальность данной программы.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку "Ситуации успеха". На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по "Общей физической подготовке" воспитанник будет более целенаправленно само реализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. **Программа является учебно-познавательной и массовой, составлена в соответствии с действующими**

нормативно-правовыми актами для учреждений дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании Российской Федерации".
2. Приказ Министерства спорта РФ от 27.11.2013 № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726 – р).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).
5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО "Московский государственный педагогический университет", ФГАУ "Федеральный институт развития образования", АНО дополнительного профессионального образования "Открытое образование" от 18.11.2015 № 09-3242.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения, включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ "Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания"), 2021 год.
8. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).
9. Устав МАУ ДО "Центр "Архангел".

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств общей физической подготовки в организации здорового образа жизни.

Занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития.

При ее реализации, органично вписываясь в единое образовательное пространство школьной образовательной организации, программа "ОФП" становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим физическому развитию обучающихся, позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В последнее время в современном обществе проблема здоровья несовершеннолетних становится все

более актуальной. С каждым годом увеличивается число детей, страдающих разными хроническими заболеваниями. Типично "школьными" болезнями стали нарушение осанки, заболевания органов зрения, системы кровообращения, дыхания. Из года в год увеличивается число обучающихся, которым рекомендуют заниматься в специальной медицинской группе. Одна из причин в сложившейся ситуации - хронический дефицит активности школьников. Занятия физической культурой - одно из основных условий сохранения и укрепления здоровья. Систематические занятия физическими упражнениями благотворно влияют на деятельность центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания, снижают утомляемость коры головного мозга и повышают работоспособность человека.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Дополнительная общеразвивающая программа "Общая физическая подготовка (долгосрочная)" реализуется на базе учреждения дополнительного образования МАУ ДО "Центр "Архангел" по адресу: г. Архангельск, поселок Турдеевск, ул. Таежная, д. 22, может быть в качестве факультативных занятий и кружковой работы в общеобразовательных учреждениях города Архангельска, в том числе, период летней кампании лагерей с дневным пребыванием детей.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий по программе "Общая физическая подготовка".

.

Задачи программы.

Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- расширить знания о спортивных играх, полученные в общеобразовательных циклах (баскетбол, футбол, пионербол);
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- формировать знания о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ;
- овладеть навыками бега на короткие и длинные дистанции;
- познакомить обучающихся с основными травмами в спорте, их причинами;

Развивающие:

- усовершенствовать личностные качества: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений;
- развить умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.
- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Воспитательные:

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать внимание, прилежание, дисциплинированность, аккуратность, бережное отношение к спортивному имуществу,
- воспитывать целеустремленность, самостоятельность, умение исправлять и признавать свои ошибки.
- развивать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- развивать смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями программы "ОФП" являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы – 3 года обучения.

Объём программы – 216 академических часа (72 академических часа в год с продолжительностью 36 учебных недель)

Режим занятий – 1 занятие в неделю по 2 учебных часа с перерывом между занятиями не менее 10 минут. 1 академический час – 45 минут.

Условия набора, адресат программы

Программа "ОФП" рассчитана для детей в возрасте от 7 до 18 лет без специальных физических навыков. Прием производится на условиях личного желания ребенка, его добровольного выбора без вступительных испытаний, а также с согласия родителей и отсутствия медицинских противопоказаний занятием общей физической подготовкой. Зачисление в группу производится по заявлению родителей (законных представителей) или подростка старше 14 лет.

Формирование групп. Будет проходить по возрастному принципу в силу физиологических особенностей развития на каждом этапе взросления, чтобы обучающиеся смогли найти себе друзей сверстников и не испытывали дискомфорт из-за разницы в возрасте (7 - 10 лет (1 год обучения), 11-14 лет (2 год обучения), 15-18 лет (3 год обучения)).

В каждой группе должно быть не более 15 обучающихся.

Формирование групп: в группы могут набираться дети как одного возраста, так и разновозрастные.

Группы формируются при регистрации обучающихся и подачи заявки на официальном интернет портале "Навигатор дополнительного образования Архангельской области" (<https://dop29.ru/>).

Набор: в группы 1 года обучения производится до 10 сентября; в группы 2 и 3 годов обучения – до 1 сентября.

В последующие месяцы обучения (включая зачисление на 2 и 3 года обучения) возможен дополнительный набор ребят разного возраста по результатам индивидуального собеседования и фиксации уровня подготовленности (контрольно-измерительные материалы).

Форма и режим проведения занятий

Тип занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальная форма, соревнования.

Примерная структура занятия:

1. Вводная часть (Приветствие обучающихся, объявление темы занятия, постановка задачи)
2. Основная часть (Выполнение задания)
3. Заключительная часть (Подведение итогов занятия, снижение функциональной активности обучающихся).

2.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И ФОРМЫ ИХ ПРОВЕРКИ (ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ)

По окончании обучения по программе обучающиеся будут знать/понимать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- правила командных спортивных игр (баскетбол, футбол, пионербол);
- технику правильного дыхания во время занятий физическими упражнениями;
- овладеть навыками бега на короткие и длинные дистанции;
- основные виды травм в спорте, их причины;

- о командных видах спорта и их роли в укреплении здоровья.

Обучающиеся будут уметь:

- овладеют навыками бега на короткие и длинные дистанции;
 - работать в команде;
 - сохранять правильную осанку;
 - соблюдать дисциплину, проявлять трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
 - управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
 - владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, пионербола;
 - принимать участие в соревнованиях;
 - объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Формы подведения итогов реализации программы

Контроль за освоением знаний, умений и навыков проводит руководитель объединения, осуществляющий обучение.

Формами контроля могут быть:

практическое задание, опрос, зачет, диагностическая игра, соревнование, сдача физических нормативов; наблюдение на выездах, анализ участия в соревнованиях, анализ качества самостоятельного выполнения практических задач, контроль качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях.

Виды контроля:

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года (проводится по итогам каждого раздела программы (итоговое занятие)) и в конце учебного года в форме сдачи зачетных нормативов, тестовых заданий, соревнований.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью уровня освоения программы.

Итоговый контроль проводится по итогам учебного года.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- устный опрос;
- выполнений заданий;
- игровые формы;
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

1. **Входящий контроль**
2. **Итоговый контроль**

Входящий контроль *определяет* стартовый уровень умений и спортивной подготовленности обучающихся при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в сентябре и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности учащихся.

Входящий контроль проводится в форме выполнения следующих нормативов:

1 год	2 год	3 год
1."челночный бег" (3x10), сек	1."челночный бег" (3x10), сек	1."челночный бег" (3x10), сек
2.Прыжки в длину с места, см	2.Прыжки в длину с места, см	2.Прыжки в длину с места, см
3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз
4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз
5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, кол-во раз	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, кол-во раз	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, кол-во раз
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, см	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, см
	7. 10 кувырков вперед, сек	7. 10 кувырков вперед, сек
	8. Перемещения через 3-х метровую зону за 30 сек. (кол-во раз)	8. Перемещения через 3-х метровую зону за 30 сек. (кол-во раз)
	9. 5 забеганий на мосту (сек.)	9. 5 забеганий на мосту (сек.)
		10. 5 вставаний на мост из стойки (сек.)

Итоговый контроль в виде выполнения контрольных нормативов

Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Он проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и входной.

Результаты входного и итогового контроля отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Цель: выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки обучающихся.

Контрольные нормативы

Год обучения	Виды контрольных нормативов	Критерии оценки сдачи контрольных нормативов
1 год	1. "челночный бег" (3x10) (сек)	если учащиеся выполнил 5
	2. Прыжки в длину с места (см)	установленных нормативов- "высокий уровень"; если учащийся выполнил 3-4 установленных нормативов- "средний уровень"; если учащийся выполнил 1-2 установленных нормативов "низкий уровень"
	3. Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	
	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	
	5. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз)	
2 год	1. "челночный бег" (3x10) (сек)	Если учащиеся выполнил 9 установленных нормативов- "высокий уровень"; если учащийся выполнил 5-8 установленных нормативов- "средний уровень"; если учащийся выполнил менее 1-4 установленных нормативов - "низкий уровень"
	2. Прыжки в длину с места (см)	
	3. Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	
	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	
	5. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз)	
	6. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см)	
	7. 10 кувырков вперед, сек	
	8. Перемещения через 3-х метровую зону за 30 сек. (кол-во раз)	
	9. 5 забеганий на мосту (сек.)	
3 год	1. "челночный бег" (3x10) (сек)	Если учащиеся выполнил 10 установленных нормативов- "высокий уровень"; если учащийся выполнил 6-9 установленных нормативов- "средний уровень"; если учащийся выполнил менее 1-5 установленных нормативов - "низкий уровень"
	2. Прыжки в длину с места (см)	
	3. Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	
	4. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	
	5. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз)	
	6. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см)	
	7. Перемещения через метровую зону за 30 сек. (кол-во раз)	
	8. 10 кувырков вперед, сек	
	9. 5 забеганий на мосту (сек.)	
	10. 5 вставаний на мост из стойки (сек.)	

2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

7 -10 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
2.	Акробатические упражнения	10	1	9
3.	Строевые упражнения	11	1	10
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	8	1	7
5.	Общеразвивающие упражнения	10	1	9
6.	Упражнения для развития меткости, точности движений	7	1	6
7.	Легкоатлетические эстафеты	6	-	6
8.	Упражнения для развития быстроты	8	1	7
9.	Упражнения на развитие выносливости	6	-	6
10.	Бег на разные дистанции	4	1	3
ИТОГО:		72	9	63

2.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-14 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-
3.	Лёгкая атлетика	12	2	10
4.	Специальная физическая подготовка (СФП) - упражнения на ловкость, гибкость, выносливость	12	2	10
5.	Подвижные игры	12	2	10
6.	Гимнастика	12	2	10
7.	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	12	1	11
8.	Соревнования и конкурсы	8	-	8
ИТОГО:		72	13	59

2.5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-18 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Травматизм в спорте, причины	2	2	-
2.	Дыхательная гимнастика	2	2	-
3.	Оздоровительный бег	2		2
4.	Оздоровительная гимнастика	6	-	6
5.	Волейбол	20	-	20
6.	Футбол	22	-	22
7.	Баскетбол	15	-	15
8.	Судейская практика	1	-	1
9.	Контрольные испытания, соревнования	2	-	2
ИТОГО:		72	4	68

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 -10 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Тема	Количество часов			Учебная неделя	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Сент. 1 нед.	Беседа
2.	Акробатические упражнения	10	1	9	Сент. 2,3,4 нед. Окт. 1,2 нед.	Беседа/ Выполнение контрольных упражнений
3.	Строевые упражнения	11	1	10	Окт. 3,4 нед. Нояб. 1,2,3, 4 нед.	Беседа/ Выполнение контрольных упражнений
5.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	8	1	7	Дек. 1,2,3,4 нед.	Беседа/ Выполнение контрольных упражнений
6	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	Янв. 1,2,3,4 нед. Февр. 1 нед.	Беседа/ Выполнение контрольных упражнений
7.	Упражнения для развития меткости, точности движений	7	1	6	Февр. 2,3,4 нед.	Беседа/ Выполнение контрольных упражнений
8.	Легкоатлетические эстафеты	6	-	6	Март. 1,2 ,3 нед.	Выполнение контрольных упражнений
9.	Упражнения для развития быстроты	8	1	7	Март 4 нед. Апр. 1,2,3 нед.	Беседа/ Выполнение контрольных упражнений
10	Упражнения на развитие выносливости	6	-	6	Апр. 4 нед. Май 1,2 нед.	Выполнение контрольных упражнений и тестовых заданий
11.	Бег на разные дистанции	4	1	3	Май 3,4 нед.	Беседа/ Выполнение контрольных упражнений
	ИТОГО:	72	9	63	36 учебных недель с сентября по май	

3.2. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

11-14 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Тема	Количество часов			Учебная неделя	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Сент. 1 нед.	Беседа
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-	Сент. 2 нед.	Беседа, опрос
3.	Лёгкая атлетика	12	2	10	Сент. 3,4 нед. Окт. 1,2,3,4 нед.	Беседа/Выполнение контрольных упражнений
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) - упражнения на ловкость, гибкость, выносливость	12	2	10	Нояб. 1,2,3,4 нед. Дек. 1,2 нед.	Беседа/Выполнение контрольных упражнений
6	Подвижные игры	12	2	10	Дек. 3,4 нед. Янв. 1,2,3,4 нед.	Беседа/Выполнение контрольных упражнений
7.	Гимнастика	12	2	10	Февр. 1,2, 3,4 нед. Март 1, 2 нед.	Беседа/Выполнение контрольных упражнений
8.	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	12	1	11	Март 3,4 нед. Апр. 1,2,3,4 нед.	Беседа/Выполнение контрольных упражнений
9.	Соревнования и конкурсы	8	-	8	Май 1,2,3,4 Нед.	Выполнение контрольных упражнений/тестовых заданий
	ИТОГО:	72	13	59	36 учебных недель с сентября по май	

3. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-18 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Содержание темы	Количество часов			Учебная неделя	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Травматизм в спорте, причины	2	2	-	Сент. 1 нед.	Беседа, опрос
2.	Дыхательная гимнастика	2	2	-	Сент. 2 нед.	Выполнение контрольных упражнений
3.	Оздоровительный бег	2	-	2	Сент. 3 нед.	Выполнение контрольных упражнений
4.	Оздоровительная гимнастика	6	-	6	Сент. 4 нед. Окт. 1,2 нед.	Выполнение контрольных упражнений
5.	Волейбол	20	-	20	Окт. 3,4 нед. Нояб. 1,2,3,4 нед. Дек. 1,2,3,4 нед.	Выполнение контрольных упражнений
6.	Футбол	22	-	22	Янв. 1,2,3,4 нед. Февр. 1,2,3,4 нед. Март 1,2,3 нед.	Выполнение контрольных упражнений
7.	Баскетбол	15	-	15	Март 4 нед. Апр. 1,2,3,4 нед. Май 1,2 нед.	Выполнение контрольных упражнений
8.	Судейская практика	1	-	1	Май 3 нед.	Выполнение контрольных упражнений
9.	Контрольные испытания, соревнования	2	-	2	Май 4 нед.	Выполнение контрольных упражнений и тестовых заданий
	ИТОГО:	72	4	68	36 учебных недель с сентября по май	

3.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Тема 1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий. Цели и задачи 1 года обучения. Перспективы. Правила приёма и перевода на следующий год обучения. Техника безопасности.

Тема 2. Акробатические упражнения.

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Выполнение разминки. Проведение обязательного комплекса элементарных акробатических упражнений (кувырок вперед, назад; кувырок с перекатом, перекал, полушпагат, стойка и др.).

Тема 3. Строевые упражнения.

Теория: объяснение техники ходьбы и бега, положение тела, рук и ног при выполнении заданий.

Практика: Выполнение разминки. Освоение техники ходьбы и бега в колонне по одному, между предметов, в быстром темпе, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; прыжки на двух ногах, на одной ноге; "челнок"; прыжки в длину с места; прыжки в высоту. Построения, перестроения, действия по свистку и др.

Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Теория: значение укрепления мышечной массы обучающегося. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Понятие "общеразвивающие упражнения". Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение общеразвивающих и расслабляющих упражнений.

Тема 6. Упражнения на развитие меткости, точности движений.

Теория: объяснение техники метания, положение тела, рук и ног при выполнении заданий.

Практика: Выполнение разминки. Выполнение поворотов тела с остановкой и метанием предмета в цель.

Тема 7. Легкоатлетические эстафеты

Теория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

Практика: выполнение разминки. Освоение комбинированных эстафет, сочетание бега на разные дистанции с прыжками в длину, в высоту и др.

Тема 8. Упражнения для развития быстроты.

Теория: значение быстроты. Её зависимость от гибкости, выносливости.

Практика: выполнение разминки. Освоение соревновательного метода. Освоение элементов приемов и контрприемов на опережение, имитационных упражнений с нарастающей быстротой.

Тема 9. Упражнения на развитие выносливости.

Теория: Понятие "выносливость". Значение развития выносливости для спортсмена.

Практика: Выполнение разминки. Постепенное увеличение дистанции при беге. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. Выполнение упражнений со скакалкой, приседаний, подтягиваний на турнике.

Тема 10. Бег на разные дистанции.

Теория: Ознакомление с позициями старта, правилами дыхания и умением распределять силы.

Практика: Выполнение разминки. Освоение бега на малые дистанции: 60 м, "челночного" бега, 100м, 200м. Освоение бега на большие дистанции: 500м, 1000м.

3.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-14 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Тема 1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий. Цели и задачи 2 года обучения. Перспективы. Правила приёма и перевода на следующий год обучения. Техника безопасности.

Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания.

Тема 3. Легкая атлетика.

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись". Прыжки в высоту способом "перекидной". Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП) - упражнения на ловкость, гибкость, выносливость.

Теория. Понятия "Специальная физическая подготовка", "Гибкость", "Выносливость", "Ловкость"; значение развития данных качеств для спортсмена и его здоровья.

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Тема 5. Подвижные игры.

Теория. Правила игры.

Практика. "Тяни в круг", "Кто сильнее?", "Перетягивание каната", "Бег командами", "Встречная эстафета", "Мяч - среднему", "Мяч - капитану", эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий,

"Перестрелка", "Пионербол", "Не давай мяча водящему", "Летучий мяч", "Борьба за мяч", "Лиса и собака", "Взятие высоты", "Прорыв", "Бегуны", "Пятнашки", "Салки с заслоном", "Эстафеты у стенки".

Тема 6. Гимнастика.

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

Тема 7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Тема 8. Соревнования и конкурсы.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

3.6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-18 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Тема 1. Травматизм в спорте, причины.

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Тема 2. Дыхательная гимнастика.

Методика обучения измерению объема легких при помощи "воздушного шара". Методика дыхательных упражнений "ладошки". Дыхательное упражнение "насос". Дыхательное упражнение "кошка". Комплекс Дыхательных упражнений.

Тема 3. Оздоровительный бег.

Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Тема 4. Оздоровительная гимнастика.

Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

Тема 5. Пионербол.

1. Перемещения и стойки. Передача мяча. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча.
2. Индивидуальные действия. Групповые действия.
3. Тактика нападения. Тактика защиты.

Тема 6. Футбол.

1. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.
2. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.
3. Участие в соревнованиях.

Тема 7. Баскетбол.

1. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.
2. Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.
3. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Тема 8. Судейская практика.

1. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство игр в своей секции.

Тема 9. Контрольные испытания, соревнования.

3.7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение - педагоги дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, соответствующий Профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Материально-техническое обеспечение -

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года – на спортивной площадке.

Необходимый спортивный инвентарь для занятий:

- волейбольные мячи;
- футбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- Спортивные снаряды:
 - гимнастические скамейки;
 - гимнастическая стенка;
 - щиты с кольцами;
 - секундомер.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

3.8. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Список источников для педагога:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение, 2006 г.
2. Бутин И.М, Бутина И.А., Леонтьева Т.Н. "Физическая культура в начальных классах" - изд-во "Владос-пресс", М.,2003г.
3. Гуревич И.А. "300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию"- Минск, "Вышэйшая школа", 2010 г.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. "Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре". - М. ДРОФА 2012 г.
5. Конеева Е.В. "Спортивные игры: правила, тактика, техника" - Ростов-на - Дону, "Феникс",2004 г.
6. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; "Просвещение" 2008г.
7. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2005 г.
8. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей //Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс, 2011 г.
9. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. - М.: "школьная пресса" 2006 г.
10. Яковлев В., Гриневский А. "Игры для детей", М., "Сфера", 2015 г.
11. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
12. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и
13. ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.

Список источников для обучающихся:

1. Конеева Е.В. "Спортивные игры: правила, тактика, техника" - Ростов-на - Дону, "Феникс",2004 г.
2. Яковлев В., Гриневский А. "Игры для детей", М., "Сфера", 2015 г.
3. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., "ТЦ Сфера", 2003.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., "Детство-пресс", 2006.

Интернет-источники

1. https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
2. http://rovdetdom.ru/uploads/file/metodicheskaya/Sp_igri_obrazovatel'naya_programma_po_ofp.pdf
3. <http://www.vsesadiki.ru/ofp-doma-gimnastika.html>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597436

Владелец Фомин Александр Анатольевич

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024