

Комитет образования Администрации г. Тамбова Тамбовской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30 » августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
(базовый уровень)
Возраст учащихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Корпусова Е. М.,
педагог дополнительного образования

Тамбов
2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 33"
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Корпусова Елена Михайловна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.09.2013, №1008; Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
	Программа составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г., письмом управления образования и науки Тамбовской области от 08.06.2017 №1.06-10/2206, письмом комитета образования администрации города Тамбова 14.06.2017 №36-30-2610/17, уставом МБУДО ЦДОД
4.2. Тип	модифицированная
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень содержания	базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2019
4.8. Возрастная категория обучающихся	7-8 лет

Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта по общей физической подготовке (ОФП) разработана для обучающихся 7-8 лет. За основу данной программы взята программа по общей физической подготовке, автором которой является Гинько Нина Николаевна заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО ДЮСШ г. Курганинска, отличник народного просвещения. Программа составлена в соответствии с Законом РФ «О физической культуре и спорте», в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2013, N 19, ст. 2326), СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41; обобщения передового опыта работы тренеров с юными спортсменами и других научных исследований.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Новизна программы состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность из-за возраста, не имеющих определенной спортивной подготовки

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления 'физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвященные данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительной особенностью программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 1 класса общеобразовательных учреждений, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Сроки реализации: 1 учебный год

Условия реализации программы:

Условия набора учащихся

К занятиям допускаются все учащиеся 1 классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся

Численный состав учащихся 12-15 человек;

Режим занятий:

Рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов.

Занятия проходят 2 раз в неделю по 1 часа.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель:

- Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.
- Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.
- Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	В процессе занятий			беседа, рассказ
2	Легкая атлетика	14	в процессе занятий	14	тестирование, практические задания
3	Подвижные игры	21	в процессе занятий	21	тестирование, практические задания
4	<u>Гимнастика</u>	<u>18</u>	в процессе занятий	<u>18</u>	тестирование, практические задания
5	<u>Лыжная подготовка</u>	<u>10</u>	в процессе занятий	<u>10</u>	тестирование, практические задания

Теоретическая подготовка:

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Легкая атлетика.

- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

1. Ходьба и бег кроссовая подготовка.
 - Постановка правильной осанки.
 - Обучение правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
 - Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
 - Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
 - Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
 - 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.
 - Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
 - Обучение технике высокого старта
2. 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.
 - Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

- 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.

3. Метание и ловля

- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- Упражнения в жонглировании мячами.
- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- Метание малого мяча с места.

3. Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000м.

Быстрота:

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Скоростно - силовые способности:

- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
- Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно - силовые качества:

- Бег по наклонной плоскости,
- Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
- Броски набивных мячей.

Выносливость:

- Равномерный бег до 1 км в режиме умеренной интенсивности.
- равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1 км .
- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

Быстрота:

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

2. Гимнастика с элементами акробатики: Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.

- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

1. Прикладные упражнения.
 - Простейшие 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, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
 - Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
 - Перерезания через препятствия.
 - Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.
 - Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах.
- Выпады на месте.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- Произвольное преодоление простых препятствий.
- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в приседах и положениях лежа.
- Жонглирование малыми предметами.

Упражнения на формирование осанки:

- Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, видь; стилизованной ходьбы.

Упражнения для развития силовых способностей:

- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.
- Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.
- Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.
- Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.
- Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.
- Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, 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:

- Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).
- Перелезание 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 поочередно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик.

Гимнастика

- Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений.
- Кувырок вперед в группировке.
- Стойка на лопатках с поддержкой, с опорой прямыми руками.
- Мост из положения лежа, с помощью.
- Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке(девочки), на полу (мальчики).
- Равновесия: повороты на опоре.
- Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.
- Ходьба вперёд и назад в полу приседе.
- Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.
- Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т.д. на усмотрение педагога.

Спортивные и подвижные игры:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.

- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- Эстафеты.
- Упражнения при горизонтальном положении туловища.
- Упражнения в положении туловища ниже горизонтального.
- Примерный перечень подвижных игр:

«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 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 бревне 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 самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» 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).

Баскетбол

- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Игра по упрощённым правилам.

Обучение приёмам техники:

- Броски, ловля мячей, передача партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.
- Стойка, перемещение, остановки: смена направления движений; повороты, прыжки.
- Игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами.
- Передача и ловля мяча: двумя руками на месте и в движении (шагом и бегом) без зрительного контроля; с остановкой, с приседанием, с изменением направления и скорости движения.
- Ведение мяча: на месте, в движении, правой и левой рукой.
- Обводка препятствий (партнёра) попеременно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении.
- Броски: штрафные броски, бросок двумя руками от груди (без замаха, мяч выпускается над головой).
- Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча.
- Сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Обучение тактике.

- Выбор места.
- Выход для получения мяча.
- Умение применять приёмы техники.

- Основы личной защиты.
- Противодействие з защите игроку с мячом и без мяча.

Должны знать:

- Правила игры в мини-баскетбол и баскетбол.
- Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.'
- Правильно использовать и пользоваться инвентарём и оборудованием по баскетболу.

Должны уметь:

- Овладеть приёмами техники (передача и ловля мяча, ведение мяча, бросок с места и после ведения).
- Знать правила игр, участвовать в играх (в течение года в 4-5 играх).
- Высота подскока. Выполняется на месте. Из двух попыток засчитывается

лучшая.

Лыжная подготовка

- Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
- Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
- Повороты переступанием на месте.
- Спуски в основной стойке.
- Подъемы ступающим и скользящим шагом.
- Торможение падением.

1.4. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных координационных способностей);

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 1 год обучения, 68 часов:

количество учебных недель – 34;

учебный период с 10 сентября по 31 мая.

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Инструктаж по ТБ. Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному. Подвижная игра.	
2.	Построение в шеренгу. Подвижная игра.	
3.	Бег 30м с высокого старта. Подвижная игра.	
4.	Метание мяча. Подвижная игра.	
5.	Метание мяча. Подвижная игра.	
6.	Техника челночного бега 3х10м. Подвижная игра.	
7.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	
8.	Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра.	
9.	Инструктаж по ТБ. Метание мяча в цель. Подвижная игра.	
10.	Метание мяча в цель. Подвижная игра.	
11.	Ведение мяча на месте. Подвижная игра.	
12.	Ведение мяча по прямой шагом. Подвижная игра.	
13.	Ведение мяча по прямой бегом. Подвижная игра.	
14.	Броски мяча. Подвижная игра.	
15.	Ловля мяча Подвижная игра.	
16.	Броски и ловля мяча. Подвижная игра.	
17.	Инструктаж по ТБ. Лазанию по наклонной скамейке: в упоре присев, в упоре на коленях и лежа на животе (подтягиваясь руками). Игра-эстафета	
18.	Кувырок вперед в группировке. Игра-эстафета.	

19.	Стойка на лопатках согнув ноги. Игра-эстафета.	
20.	Перекат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Игра-эстафета	
21.	Кувырок в сторону в группировке. Игра-эстафета с набивными мячами.	
22.	Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед из стойки на лопатках согнув ноги.	
23.	Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке	
24.	Лазание по гимнастической стенке. Эстафета с лазанием и перелезанием.	
25.	Поднимание туловища из положения лежа. Игра-эстафета с различными предметами и препятствиями.	
26.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра-эстафета с различными предметами и препятствиями.	
27.	Наклон вперед из положения сидя. Игра-эстафета.	
28.	Подтягивание в висе. Игра-эстафета.	
29.	Повороты на месте переступанием. Игра-эстафета.	
30.	Повороты на месте переступанием. Игра-эстафета.	
31.	Эстафета с элементами акробатики.	
32.	Эстафета с элементами акробатики.	
33.	Инструктаж по ТБ. Построение с лыжами в руках. Игра.	
34.	Повороты переступанием без палок. Игра.	
35.	Ступающий шаг без палок. Игра.	
36.	Ступающий шаг с палками. Игра.	
37.	Ступающий и скользящий шаг без палок. Игра.	
38.	Торможение падением с палками. Игра.	
39.	Повороты переступанием с палками и обгон. Игра.	
40.	Подъем «полуёлочкой». Игра.	
41.	Спуск под уклон. Игра.	
42.	Одноопорное скольжение. Игра.	
43.	Строевые упражнения. Подвижная игра.	
44.	Ведение мяча на месте. Подвижная игра.	
45.	Ведение мяча по прямой шагом. Подвижная игра.	
46.	Ведение мяча по прямой бегом. Подвижная игра.	
47.	Броски мяча. Подвижная игра.	

48.	Ловля мяча Подвижная игра.	
49.	Броски и ловля мяча. Подвижная игра.	
50.	Бросок и ловля мяча. Эстафета с мячом.	
51.	Бросок набивного мяча. Подвижная игра с мячом.	
52.	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Белые медведи».	
53.	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Охотники и утки».	
54.	Строевые упражнения. Подвижная игра.	
55.	Ловля мяча. Игра-эстафета с ведением мяча.	
56.	Передача мяча. Игра-эстафета с передачей мяча.	
57.	Бросок мяча двумя руками снизу. Игра-эстафета.	
58.	Игра-эстафета с ведением и передачей мяча.	
59.	Бросок набивного мяча. Подвижная игра с мячом.	
60.	Подтягивание. Подвижная игра.	
61.	Инструктаж по ТБ. Прыжки через скакалку.	
62.	Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра.	
63.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	
64.	Метания мяча. Подвижная игра.	
65.	Метания мяча в цель. Эстафета.	
66.	Ходьба и медленный бег. Подвижная игра.	
67.	О.Р.У. Подвижная игра.	
68.	Подвижная игра.	

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам, требованиям ТБ, пожарной безопасности и позволяет проводить занятия со сменой деятельности. В наличии имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола.
- мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.

- скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.
- секундомер, свисток, рулетка.

2.3. Формы аттестации

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия. Главная задача педагога дать учащимся основы знаний. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы по ОФП

№	Упражнения	Нормативы
Мальчики		
1	Прыжок в длину с места (см)	140
2	Метание набивного мяча (см)	295
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30
6	Наклон вперед сидя (см)	+9
7	Бег 30 м (сек)	6.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	20
9	Подтягивание в висе (раз)	4
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9
12	Метание в цель с 6 м	3-2-1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени
Девочки		
1	Прыжок в длину с места (см)	130
2	Метание набивного мяча (см)	245
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18
6	Наклон вперед сидя (см)	+12,5
7	Бег 30 м (сек)	6.6
8	Метание малого мяча 150г (м)	15
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12
10	Ходьба на лыжах 1 км.	9.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8
12	Метание в цель с 6 м	3-2-1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени

2.5. Методические материалы

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

2.6. Список литературы

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. - М.: ФиС, 2012
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 2004
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Фис, 2007
4. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: ФиС, 2001
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 2005
6. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 2011
7. Манжосов В.Н. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2002
8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: ФИС, 2002
9. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. - М.: ФиС, 2010
10. Роменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: ФИС, 2008

Список рекомендуемой литературы для ученика:

1. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2001
2. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 2003
3. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2005
4. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2008
5. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. - М.: Просвещение, 2007
6. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 2001
7. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах. - М.: Сов.спорт, 2003
8. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002
9. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.

Интернет источники

<https://www.youtube.com/watch?v=7hZ1Ufx3o8g>

https://vk.com/video276094997_456239026?list=fce8822e..

https://vk.com/rodna7658pesnahttp://yunc.org/%D0%A4%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D1%80icey.net/free/12-analiz_proizvedenii_literatury_do_20_veka_dlya_sochinenii/53-neissyakaemyi_istochnik_ustnoe_narodnoe_tvorchestvo/stages/2530-folklor_ustnoe_narodnoe_tvorchestvo_osobennosti_folklor.html

<http://moluch.ru/conf/ped/archive/66/3228/>

<http://www.twirpx.com/library/folk/>