

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Гремучинская школа №19»,
Богучанского района, Красноярского края,
663448, п. Гремучий, ул. Береговая, 28,
телефон 32-430, 32-482, факс 32-430

ПРИНЯТА:

на ШМО

Протокол № 1

«30» августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Герасимова А.А.

Приказ № 089

«30» августа 2022 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

**«Общая
физическая подготовка обучающихся»**

Срок реализации: 6 лет

Разработчики:

Учитель физической культуры,
тренер-преподаватель:

О.В.Чалюк, Е.В.Гуминский

Гремучий – 2022

Содержание

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ.

II. Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка обучающихся».

II.1. Основные характеристики программы.

II.1.1. Пояснительная записка.

II.1.2. Теоретический модуль программы.

II.1.3. Общая физическая подготовка на основе базовых видов спорта:

- гимнастики;

- лёгкой атлетики;

- видов игровой направленности (подвижные игры, баскетбол, футбол);

- лыжного спорта.

II.1.4. Планируемые результаты.

II.2. Организационно-педагогические условия реализации программы.

II.2.1. Учебный план программы.

II.2.2. Общие условия реализации программы.

II.2.3. Оценка качества реализации программы.

Литература.

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (далее - общеразвивающие программы) в области физической культуры и спорта реализуются как для детей, так и для взрослого населения.

Содержание общеразвивающих программ и сроки освоения определяются образовательной организацией, осуществляемой образовательную деятельность.

Общеразвивающие программы реализуются в общеобразовательных организациях, в организациях дополнительного образования, в том числе детско-юношеских спортивных школах и иных организациях, осуществляющих образовательную деятельность, реализуются в пространстве, не ограниченном образовательным стандартом.

Основной целью общеразвивающих программ может являться: организация досуга, укрепление здоровья, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни а также развитие и поддержка обучающихся, проявляющих высокие способности в области спортивной соревновательной деятельности.

Определены направления результатов освоения общеразвивающих программ в следующем формате:

- знать/понимать;
- уметь;
- владеть/использовать;
- личностные результаты в аспектах позитивного личностного развития обучающихся средствами физической культуры и спорта.

На программу принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального отбора. Для обучающихся, осваивающих общеразвивающую программу, СанПиН установлен рекомендуемый режим занятий и максимальная нагрузка.

Результаты освоения конкретной общеразвивающей программы зависят от вида физкультурно-спортивной деятельности, возрастной категории и времени реализации, цели и задач программы.

Требования к результатам освоения общеразвивающих программ нормативно не закреплены - планируемые результаты освоения программ определяются и разрабатываются, исходя из содержания общеразвивающей программы.

Возможно наличие «Портфолио достижений», как личностной формы обучающегося относительно итогов реализации общеразвивающей программы, отражающего личные успехи освоения конкретной программы.

Реализацию общеразвивающих программ осуществляют педагоги дополнительного образования, включая старшего, тренеры – преподаватели, включая старшего, учителя физической культуры.

Общеобразовательные общеразвивающие программы не проходят аккредитацию.

II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка обучающихся»

II.1. Основные характеристики программы

1. 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка обучающихся» (далее – Программа) составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»,

-приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29 августа 2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- приказа Министерства спорта Российской Федерации №1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа является документом, определяющим эффективное построение многолетней общей физической подготовки и содействует успешному решению задач приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, бассейн), видом организации дополнительного образования спортивной направленности и регионально-климатическими условиями.

Актуальность и целесообразность программы определяется возможностью её реализации в рамках внеурочной деятельности обучающихся общеобразовательных организаций и в организациях дополнительного образования спортивной направленности.

**Программа может рассматриваться как модель (образец) для составления программы по общей физической подготовке конкретной образовательной организации физкультурно-спортивной направленности.*

Отличительные особенности программы.

1. Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, включает средства общей физической и технической подготовки с учётом их использования в массовых спортивных соревнованиях и в организации активного отдыха;
2. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;
3. Эмоциональность образовательной и инструктивной направленности занятий, сочетание современных подходов в обучении, оздоровительных технологий, классических обучающих методик и методик общефизической подготовки.
4. Предоставляется возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества образовательного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития обучающихся, укрепление здоровья и с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Цель реализации программы:

формирование у обучающихся потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии и совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, поддержка обучающихся, проявляющих высокие способности в области спортивной соревновательной деятельности.

Задачи:

- развивать у обучающихся познавательный интерес и мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями на основе определённых знаний и расширении двигательного опыта;
- способствовать формированию активности обучающихся, позитивных личностных качеств средствами физической культуры и спорта;
- формировать компетенции ведения здорового образа жизни, умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха и тренировки.

Содержание данной программы определяют теоретический блок и учебный материал базовых видов спорта соответственно программе по учебному предмету «Физическая культура» в вариативном подходе.

**Содержание программы может определять:*

- теоретический блок и учебный материал нестандартных видов спорта, рекомендованных для реализации в образовательном процессе по учебному предмету (регби, самбо и пр.);

- теоретический блок и учебный материал по виду (видам) спорта, реализуемого (реализуемых) в конкретной образовательной организации;

учебный материал по физической подготовке на основе содержания программы (обязателен для всех возрастных категорий).

Программа предназначена для обучающихся 7 – 12 лет, режим работы в неделю составляет 6 часов (2 ак/часа: 90 минут * 3 раза в неделю), наполняемость учебных групп – 15 человек.

Программа реализуется в течение 6-и учебных лет.

1.2. Теоретический модуль программы

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития и формирования общей культуры человека.

История развития спорта в России.

История развития видов спорта в нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях в базовых видах спорта.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Общие представления об основных системах жизнеобеспечения человека. Сердечно-сосудистая и дыхательная система. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Здоровый образ жизни.

Понятие. Компоненты ЗОЖ. Режим дня. Значение сна, утренней гимнастики. Режим дня во время соревнований. Составление режима дня. Основы самоконтроля.

Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма, виды и основы закаливания.

Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Профилактика вредных привычек.

Личностное развитие обучающихся средствами физической культуры и спорта.

Социальные нормы, правила поведения, культура общения и взаимодействия в условиях занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Способность управления эмоциями. Взаимосвязь эмоционального состояния и мышечной работы. Основы саморегуляции.

Позитивные личностные качества: формирования в условиях занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Оборудование, инвентарь, спортивная одежда.

Инвентарь и оборудование для занятий согласно направленности занятий.

Требования безопасности к местам проведения занятий и соревнований.

Требования безопасности к оборудованию и инвентарю.

Спортивная одежда. Подготовка к занятию,

1.3.Общая физическая подготовка на основе базовых видов спорта

Упражнения на основе гимнастики

Характеристика упражнений гимнастики, используемых для развития основных физических качеств.

1.Упражнения основной гимнастики, к которой относятся:

- виды строевых упражнений;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- основные движения – виды ходьбы и бега, упражнения в лазании, перелезании, ползании и в равновесии.

2.Несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

3.Танцевальные движения.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения:

- наклоны туловища по направлениям движений с возрастающей амплитудой из разных исходных положений;
- упражнения с повышенной амплитудой для развития плечевых, тазобедренных и коленных суставов;
- упражнения с разными предметами для развития координации, мелкой и крупной моторики рук;
- активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движений.

Несложные упражнения акробатики для развития подвижности суставов:

- полушпагат, шпагат, гимна/мост, «складка».

Танцевальные движения:

различные, на основе профессиональных возможностей.

Развитие координации:

- прохождение полосы препятствий с включением элементов акробатики;
- преодоление невысоких препятствий прыжками, вариантами лазания;
- прыжки со скакалкой на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления;
- варианты заданий для развития специфических видов координации:

- виды перестроений (пространственная ориентация),
- двигательные задания на уменьшенной площади опоры, в лазании, перелезании, ползании (развитие равновесия, глазомера, согласованности движений).

Развитие силы.

Упражнения с собственным весом:

- подтягивание в висе и различные отжимания в упоре;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями - с гантелями, набивными мячами, другими приспособлениями.

Упражнения атлетической гимнастики.

Развитие выносливости.

Применение методов:

- «круговая тренировка» с учётом возраста обучающихся;
- «фартлек» - игра скоростей;
- интервальный и непрерывный.

***Рекомендации.**

В каждое занятие следует включать новые гимнастические упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно учащимся.

Гимнастические упражнения направлены, прежде всего, на формирование у обучающихся общей культуры движений и далее - общее развитие локальных мышц туловища, ног, рук и групп мышц, развитие специальных видов координации и гибкости.

В этом плане их отличает большая избирательная направленность. После овладения отдельными элементами, гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством развития координационных способностей: ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений и специальных кондиционных способностей: силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости.

Упражнения на основе лёгкой атлетики

Развитие выносливости:

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;
- кроссовый бег;
- бег с равномерной скоростью в зоне нагрузки средней и большой интенсивности (ЧСС: от 130-160 до 160-180 уд/мин.);
- бег с препятствиями;
- бег с отягощениями в режиме «до отказа»;
- бег на разные дистанции с финальным ускорением;
- передвижение на лыжах на длинные дистанции.

Развитие быстроты.

Бег с максимальной скоростью:

- на месте и в движении с опорой и без опоры на руки;
- повторный бег на короткие дистанции со старта, по прямой, на повороте;
- бег по пересечённой местности;
- бег «с хода»;

прыжки со скакалкой в максимальном темпе;

- многоскоки в сочетании с ускорением и переходом в бег;
- эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Развитие силы:

- прыжковые упражнения с отягощениями;
- прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разных направлениях;
- прыжки на допустимую высоту;
- прыжки на двух, правой-левой ногах в разных направлениях;
- комплексы упражнений с набивными мячами;
- упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы;
- бег с препятствиями;
- комплексы и отдельные силовые упражнения по методу круговой тренировки.

****Рекомендации.***

Упражнения способствуют освоению и совершенствованию техники движений, обогащают двигательный опыт обучающихся в условиях вариативности упражнений и изменений условий их проведения.

Данные двигательные задания содействуют дальнейшему развитию и совершенствованию кондиционных (скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости) и координационных способностей (двигательной реакции, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма).

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному действию, так и для развития координационных и кондиционных способностей.

Их преимущественное воздействие на двигательные умения или физические качества определяется только методической направленностью.

Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения спортивных результатов обучающихся.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что способствует физическому развитию, повышает проявление положительного эмоционального состояния и содействует позитивному личностному развитию обучающихся.

Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты заданий и меняя условия их проведения.

В результате обучающиеся приобретают технические основы бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки, метание отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях тренировочного процесса.

Виды на основе игровой деятельности

Подвижные игры

Подвижные игры являются средством решения комплекса взаимосвязанных задач развития 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.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм являются четкая организация основанная на точном соблюдении правил игры, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Послеосвоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и прочее.

***Рекомендации.**

Содержание подвижных игр должно включать разные виды основных движений: ходьбу, бег, прыжки, лазание, метание, упражнения в равновесии; обучающиеся должны осваивать игры разной подвижности: малой, средней, большой, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, сформировать умение самостоятельно подбирать игры и организовывать двигательную деятельность в свободное время.

Подвижные игры на гибкость способствуют снижению внешнего психического напряжения (экстрапунитивности), тревожности ребёнка, способствуют формированию личностных свойств. Примеры игр: «Передача мяча», «Мостик и кошка», «Палка за спину».

Подвижные игры на ловкость также позитивно влияют на снижение психической напряжённости школьников в течение учебной деятельности. Это проявляется в снижении экстрапунитивности и агрессивности, повышении миролюбия, формировании толерантности.

Примеры игр: «Попади в мяч», «Мяч ловцу», «Салки». Менее, но так же положительно, подобные игры влияют на снижение внутреннего психического напряжения (интрапунитивности).

Подвижные игры на быстроту не способствуют формированию личностных свойств и снижению психической напряжённости.

Игры указанной направленности, напротив, способствуют снижению самооценки, миролюбия у обучающихся.

Примеры игр: «Шишки, жёлуди, орехи», «День и ночь», «Наступление». Включение подобных игр в деятельность обучающихся необходимо дополнительно объяснять и точно определять их место в структуре занятия или в режиме дня.

В содержании подвижных игр следует выделять группу русских народных подвижных игр.

Народные подвижные игры следует особо выделить в классификационной характеристике игр по уровню их предназначения в двигательной деятельности обучающихся.

Народные игры – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народам и регионам. Русские народные игры многообразны: детские игры, хороводные игры для взрослых с песнями, прибаутками, плясками. Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявлялись лучшие качества: доброта, взаимовыручка, самопожертвование ради других.

Характерная особенность русских народных игр – двигательные действия в содержании игры, которые мотивированы сюжетом игры. В играх достаточно легко варьируются правила в зависимости от условий, в которых проводится игра (количество игроков, длина и ширина площадки, условия и действия водящего и др.)

Русские народные игры следует рассматривать как сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурно – спортивном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого определена специальная классификация игр - *по видовому отражению национальной культуры.*

Основная функция данного классификационного компонента – воспитание национального самосознания. Игры привлекательны и доступны, соответствуют психологическим особенностям детей: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребёнка как личности.

Игры подразделяются на четыре подгруппы.

1. Игры, отражающие отношение человека к природе.

Русский народ всегда трепетно относился к природе, берёг её, прославлял. Игры воспитывают доброе отношение к окружающему миру.

Примеры игр. «Гуси – лебеди», «Волк во рву», «Вороны и воробьи», «Волк и овцы», «Зайцы в огороде», «Змейка», «Пчёлки и ласточки», «Кошки – мышки», «У медведя во бору», «Коршун и наседка», «Стадо», «Хромая лиса», «Филин и пташки», «Лягушата», «Медведь и медовый пряник», «Зайки и ежи», «Ящерица», «Хромой цыплёнок», «Оса». Все названные игры могут иметь многочисленные варианты.

2. Игры, знакомящие с историческим наследием русского народа – «Быт русского народа», где дети узнают о повседневных занятиях наших предков.

Примеры игр. «Дедушка – рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Заря», «Корзинки», «Каравай», «Невод», «Охотники и утки», «Ловись, рыбка», «Птицелов», «Рыбаки», «Удочка», «Продаём горшки», «Защита укрепления», «Захват флага», «Шишки, жёлуди, орехи».

3. Игры, знакомящие с играми сверстников прошлых столетий.

Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. Некоторые игры перешли в категорию спортивных.

Примеры игр. «Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок – бегунок», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Кто дальше», «Ловишка», «Лапта», «Котлы», «Ляпка», «Считалки», «Третий - лишний», «Чижик», «Чехарда», «Отгадай, чей голосок», «Верёвочка под ногами», «Игровая», «Платочек – летуночек», «Кашевары».

4. Игры, в которых проявляется возможность помериться силой и ловкостью, в которых отражается стремление быть сильнее, победить всех, в которых отражается суть русских богатырей.

Примеры игр. «Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетяни за черту», «Достань камешек», «Борящаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укреплений», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на дорожке».

Все названные игры в каждой из подгрупп могут иметь многочисленные варианты.

Таким образом, выделенный классификационный компонент подвижных игр направлен на духовное совершенствование личности ребёнка, расширение его историко – культурного кругозора, повышение уровня национального самосознания.

Баскетбол

Развитие быстроты:

- ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью, внезапными остановками по сигналу и дополнительными заданиями (пример: прыжки в разных направлениях, приседание и пр.)

- ускорения с изменением направления движений;
- бег с максимальной частотой шагов на месте с опорой и без опоры рук;
- челночный бег заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд;
- ведение баскет/мяча с ускорениями и максимальной скоростью;
- бег приставными шагами с максимальной скоростью;
- прыжки: с поворотами на точность приземления, вверх на обеих ногах одной ногой с места и разбега;
- передача мяча от груди двумя руками в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Развитие силы:

- упражнения с отягощениями на основные мышечные группы;
- ходьба, бег и прыжки с изменением направления движений и поворотами на 180 и 360*;
- прыжки со скакалкой с продвижением в максимальном темпе с отягощениями и без него;
- броски набивного мяча из различных положений одной и обеими руками из разных исходных положений.

Развитие выносливости:

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимися интервалами отдыха;
- бег в режиме большой и умеренной интенсивности;
- игра в баскетбол с увеличением времени игры.

Развитие координации:

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- кувырки вперёд и назад;
- бег по гимнастической скамье или по гимнастическому бревну;
- прыжки с изменяющейся амплитудой движения по разметкам;
- броски мяча в стену одной и обеими руками с последующей ловлей;
- ведение мяча с изменяющейся скоростью и направлениями передвижений по команде.

Футбол

Развитие быстроты:

- старты из разных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, изменением направлений движения;
- бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360*;
- прыжки со скакалкой, вверх на обеих ногах, по разметкам, на одной ноге поочередно с продвижением вперед;
- удары по мячу в стенку в максимальном темпе;
- ведение мяча с остановками и ускорениями, с изменением направления движения;
- кувырки боком с последующим рывком;
- подвижные игры, эстафеты.

Развитие силы:

- многоскоки через препятствия;
- комплексы упражнений с дополнительным отягощением;
- прыжки с дополнительным отягощением.

Развитие выносливости:

- равномерный бег на средние и длинные дистанции;
- повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха;
- повторный бег на короткие дистанции.

***Рекомендации.**

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, 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.).

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают 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), воспитание позитивных личностных качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, 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.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и положительных эмоций обучающихся.

В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Упражнения на основе лыжного спорта

Развитие выносливости:

- кроссовый бег по пересечённой местности;
- повторный бег на средние дистанции, в гору и с горы;
- передвижение на лыжах с равномерной скоростью, с соревновательной скоростью.

Развитие силы:

- полосы препятствий силовой направленности - (передвижение в висах, упорах на руках, перенесение тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы, включение ползания, перелезания, пролезания);
- передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением;
- скоростной подъём ступающим шагом, скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений:

- упражнения на подвижной опоре (с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перемещение массы тела с одной ноги на другую);
- передвижение по ограниченной площади опоры;
- упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние разными способами и в разных направлениях);
- упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты:

- челночный бег различных вариантов;
- бег на короткие дистанции с максимальной скоростью;
- сочетание способов прыжков со скакалкой.

***Рекомендации.**

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: выполняется физическая нагрузка по объёму в условиях, эффективно влияющих на функциональные системы организма, закаливающих его и улучшающих общее состояние.

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

Ходьба на лыжах доступна обучающимся различного возраста, начиная с дошкольного. Для обычных прогулок и занятий на лыжах не требуется специальных сооружений, дорогого оборудования и сложного снаряжения.

1.4. Планируемые результаты.

По окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе обучающийся должен:

1.знать / понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

2.уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений и двигательные задания на развитие основных физических качеств с учётом уровня физической подготовленности;

- вести наблюдения за своим физическим развитием, режимом физической нагрузки и уровнем прироста основных физических качеств;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурно-спортивной деятельности;

- осуществлять действия помощника в области судейства соревнований по одному из базовых видов спорта;

- организовывать игры или другие физкультурно-спортивные действия во дворе, школе, оздоровительном лагере пр.;

3.владеть/использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

4.Личностные результаты.

В условиях реализации программы деятельность тренера-преподавателя направлена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации на занятия физической культурой и спортом, коммуникативных умений, отдельных действий по управлению собственным развитием, умений самоконтроля и самоанализа.

*** Рекомендации**

1. Конкретное содержание деятельности обучающихся и планируемые результаты в рамках реализации программы по общей физической подготовке тренер-преподаватель отражает в рабочей программе, используя данное содержание и имея возможность включения иных видов спорта, сохраняя при этом установленный алгоритм разработки двигательных заданий относительно тех физических качеств, развитие которых возможно в дополнительном (ином) виде спорта.

Необходимо учитывать срок реализации программы, возраст обучающихся и общие условия реализации программы.

2. С учётом характера деятельности обучающихся, тренер-преподаватель самостоятельно определяет логику освоения знаниевого компонента (теоретического блока) программы в следующих направлениях:

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- история физической культуры, Олимпийских игр;
- базовые понятия физической культуры;
- физические упражнения, их влияние на физическое развитие человека и развитие основных физических качеств; характеристика основных физических качеств; понятие «нагрузка» при выполнении физических упражнений;
- планирование режима дня; характеристика оздоровительной физической культуры;
- самоконтроль в условиях занятий физическими упражнениями, способы самоконтроля.

3. Определение планируемых результатов также должно соответствовать году обучения, сформулированным задачам и формам контроля.

II.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план

Учебный план-документ, который определяет теоретико-практический компонент программы и формы аттестации обучающихся.

Должен содержать:

- наименование разделов и тем,

- определение последовательности разделов и тем, общее количество часов на изучение тем с указанием теоретических и практических видов занятий и форм контроля.

Учебный план оформляется в виде таблицы, составляется на каждый год обучения, задачи определяются в соответствии с возрастом обучающихся, их возможностями и требованиями общей физической подготовки.

На основании содержания учебного плана составляется рабочая программа специалиста, реализующего программу.

****Рекомендации***

Обязательным условием успешной работы педагога является грамотное планирование учебного материала.

От правильного планирования и определения соотношения уч/часов на различные разделы программы зависит качество тренировочного процесса.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных (основных физических качеств) и координационных способностей.

Планируя материал по физической подготовке, необходимо определять все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, интервалы отдыха (продолжительность и характер).

Деятельность обучающихся в рамках данных разделов прогнозируема, разработана структурно-организационная основа.

Планируя материал прохождения программы, следует учитывать климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения, научно обоснованное время на успешное овладение материалом.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психического развития, соблюдения гигиенических норм.

Каждое тренировочное занятие должно иметь точную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач.

В свою очередь, темы необходимо согласовывать между собой, определять объем учебного материала с учетом года обучения.

Распределение учебных часов в годичном цикле (Примерное)

№	Предметная область	спортивно-оздоровительная группа
		кол-во часов (весь период обучения)
1	Теоретическая подготовка	39
2	Общая физическая подготовка	156
2.1.	Упражнения на основе гимнастики	38
2.2.	Упражнения на основе легкой атлетики	31
2,3	Подвижные игры	36
2.4.	Спортивные игры	36
2.5.	Упражнения на основе лыжных гонок	15
3	Контрольные мероприятия и соревнования	39
	Всего часов	234

2.2. Общие условия реализации программы

Общие условия реализации программы предусматривают описание ниже представленной информации в самостоятельно разработанной программе по следующим направлениям.

1. Численный состав, максимальный объём тренировочной работы, требования к подготовке обучающихся из расчёта 39 учебных недель

Год обучения	Возраст для зачисления	Количество обучающихся в группе	Количество уч/часов в неделю	Требования к подготовке обучающихся на конец уч/года
1 год	7 лет	15	4-6	Выполнение двигательных тестовых заданий
2-3 год	8 – 9 лет	15	6	Выполнение двигательных тестовых заданий
4 год	10 лет	15	6	Выполнение теоретических и двигательных тестовых заданий. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях
5-6 год	11 – 12 лет	15	6	Выполнение теоретических и двигательных тестовых заданий. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях

2.. Материально-техническое оснащение программы (может быть представлено в табличной форме)

№	Наименование	количество
1.		
2.		
3.		

4.	и т.д.	
----	--------	--

*Перечень оборудования предоставляется в расчёте на количество обучающихся.

Материально-техническое оснащение должно соответствовать санитарным и пожарным требованиям, нормам охраны труда, сохранению здоровья обучающихся.

3..Организационно - методическое обеспечение программы:

- информационное обеспечение программы включает оценочные материалы (перечень диагностических методик для определения достижений обучающихся в соответствии с годом обучения);
- методические материалы (краткое описание методики работы соответственно содержанию программы и году обучения);
- кадровый состав педагогов, реализующих программу.

2.3. Оценка качества реализации программы

Контрольные мероприятия и соревнования

Контрольные мероприятия и спортивные соревнования – важная часть тренировочной работы. На разных уровнях подготовленности обучающихся состязания играют разную роль в их подготовке.

Основная задача контрольных мероприятий – определение уровня физической подготовленности обучающихся.

Обучающимся 1-3 г/обучения соревнования не определяют программу их подготовки, участие в них рассматривается как продолжение тренировочного процесса.

Обучающимся 4-6 г/обучения контрольные тренировки и соревнования помогают лучше овладеть техникой, развить физические, волевые и психомоторные качества, определить потенциальные возможности обучающихся.

Основная оценка качества реализации программы

1 Промежуточная аттестация обучающихся:

- промежуточное тестирование (базовые двигательные тесты);
- участие обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Промежуточная аттестация

2. Итоговая аттестация обучающихся:

- тестирование (результаты базовых двигательных тестов);
- теоретическое тестирование;

- результативность участия обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- выполнение нормативов ВФСК ГТО.

Результаты итоговой аттестации освоения общеразвивающей программы используются для принятия решения о переводе обучающихся на следующий уровень дополнительного образования.

* Тестовые задания могут быть разработаны в конкретной образовательной организации самостоятельно на основе содержания программы и возраста обучающихся

****Рекомендации.***

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с положением «О текущем контроле и итоговой аттестации» в апреле – мае.

Оценка уровня физической подготовленности определяется по результату комплексного тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся, проходящих обучение по Программе.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний обучающихся, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым.

2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения).

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же специалисты.

4. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию.

5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки.

6. Обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающихся должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку.

Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения их результатов.

**Для тренера – преподавателя результаты промежуточной аттестации являются основой для определения содержания планирования на следующий учебный год.*

Образовательная организация спортивной направленности может самостоятельно разработать нормативы на основе содержания общеразвивающей программы.

Предлагается пример.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	150
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.10	5.55	5.45	5.30
8 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	21	23	25
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,6	9,3	9,0
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	5.35	5.25	5.10
9 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	175
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	9,6	9,3	9,0	8,8
5.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
10 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6
5.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6

3.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	165	175	185
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4
5.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	5	6	7
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	195
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,9	8,6	8,5	8,3
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	170	180	190	200
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,9	8,7	8,5	8,3	8,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195	205	215
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,7	8,5	8,3	8,2	8,0
5.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10	4.00	3.50
15 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
5.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.50	3.40

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП(девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	10,5	10,1	9,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	150
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	1	2	4	6	8
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.15	6.00	5.50	5.40
8 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,8	10,4	10,1	9,8	9,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	21	23	25
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	2	4	6	8	10
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.55	5.40	5.25	5.10
9 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,0	9,7	9,5	9,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	4	6	8	10	12
5.	Бег 1000 м (с)	5.50	5.35	5.20	5.10	5.00
10 лет						

1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,1	9,8	9,5	9,3	9,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	165
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	6	8	10	12	14
5.	Бег 1000 м (с)	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50
11 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	9,7	9,3	9,1	8,7
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	145	165	170	175
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	10	12	15	18	20
5.	Бег 1000 м (с)	5.15	5.05	4.55	4.45	4.35
12 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,8	9,4	9,1	8,9	8,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	175	180
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	15	18	20	25	30
5.	Бег 1000 м (с)	5.05	4.55	4.45	4.35	4.25
13 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,8	8,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	185	190
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	16	20	24	28	32
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.15
14 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,5	9,2	8,9	8,7	8,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	200
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	20	24	28	32	35
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20	4.15	4.10
15 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,1	8,8	8,5	8,3
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	200	205
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	24	28	32	35	38
5.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10	4.05	4.00

Литература

1. Концепция обновления содержания и технологий дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. ФЦОМОФВ, г. Москва, 2017 год.

2. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ. Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ, -2017 г., г. Москва.

3. Концепция модернизации учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации. ФЦОМОФВ, 2017 год).

4.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам (приказ Минобрнауки от 29.09.2013 г. №1008).Специальные требования.

5.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (Письмо Минобрнауки РФ от 18.09-2015г. №09-3242).

6. Матвеев А.П. Рекомендации по развитию основных физических качеств. . Москва Просвещение. 23015 год.

7. Волков Л.В. Система управления развитием основных физических качеств обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом. Автореферат д.п.н. Москва, 2015 год.

8.Коллектив авторов. Подвижные игры. Учебное пособие. Академ – пресс. Москва, 20-8 год.

