ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

**«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Савинский П.А., учитель физической культуры

г. Озерск, 2024 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для дополнительного образования детей.

***Нормативно-правовое обеспечение***

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые),письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

***Требования к квалификации педагога дополнительного образования***

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, секции, студии без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу.

Автор программы соответствует данным требованиям к квалификации.

***Уровень программы***

«*Стартовый уровень*». Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» предполагает освоение элементарныхнавыков физическойподготовки, что соответствует стартовому уровню содержания программы.

***Направленность программы***

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

***Актуальность***

Актуальность данной программы обусловлена тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему будущего здоровья нации. Необходимость занятий по общефизической подготовке подтверждается данными опроса родителей, 76% которых отмечают, что занятия по ОФП способствуют улучшению здоровья детей, позволяют снимать негативные факторы, отрицательно влияющие на здоровье (малоподвижный образ жизни, нарушение осанки и пр.). Также к положительным моментам относят тот факт, что для занятий по данной программе не нужна специальная спортивная подготовка, отбор по спортивным показателям.

***Новизна программы***

Общая физическая подготовка — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие основных физических качеств в их гармоничном содержании.

Новизна данной программы заключается в качественно новом принципе построения занятий по общефизической подготовке. Не изменяя ключевых установокзанятий, направленных на общефизическое развитие (постепенное увеличение нагрузки, волнообразность, вариативность нагрузок, цикличность тренировочного процесса), в структуру занятий включены следующие элементы: индивидуальные комплексы тренировок в соответствии с личными дневниками здоровья воспитанника, отслеживание воздействия тренировочных упражнений на функциональное состояние организма (с фиксацией в личном дневнике), разнообразные комплексы упражнений с использованием спортивных тренажеров (направленных на тренировку различных групп мышц).

Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Данная программа позволяет последовательно и комплексно решать оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, физической подготовке и состоянию здоровья.

***Цель программы***

Основная цель занятий физкультурно-оздоровительной направленности состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей, обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств школьников.

Целью рабочей программы «Общефизическая подготовка» является формирование у учащихся основ здорового образа жизни посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

***Задачи, направленные на достижение предметных результатов:***

* Совершенствовать жизненно важные общефизические качества через освоениеподвижных игр, физических упражнений и технических действий из базовых видов спорта.
* Научить выполнять индивидуальные комплексы по оздоровительной гимнастике и физической подготовке.
* Способствовать формированию общих представлений об общефизической подготовке, ее роли в укреплении здоровья человека.
* Способствовать освоению обучающимися простейшими спортивно-двигательными навыками, необходимыми понятиями и теоретическими сведениями в области физической культуры и спорта.

***Задачи, направленные на достижение метапредметных результатов:***

* Научить простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, ее влиянием на состояние организма.
* Сформировать представления об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья (самоконтроль, самооценка и коррекция).
* Способствовать развитию самостоятельности при занятиях физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга.

***Задачи, направленные на достижение личностных результатов:***

* Воспитывать сознательный интерес к регулярным занятиям физической культуройи спортом как основе здорового образа жизни.
* Способствовать формированию волевых качеств личности.
* Способствовать укреплению здоровья, физическомусамосовершенствованию и повышениюработоспособности обучающихся.

***Адресат программы***

Возраст детей, приступающих к освоению общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» составляет от 10-17 лет.

Подростковый возраст характеризуется как переломный, переходный, критический, трудный, возраст полового созревания. Подростковый период в развитии ребенка считают обычно особенно трудным как для родителей и педагогов, так и дня самих детей.

Особенность подросткового возраста в том и состоит, что внешне и по своим притязаниям это взрослый, а по внутренним особенностям и возможностям это во многом еще ребенок. Вместе с чувством взрослости у подростка пробуждается и активно формируется самосознание, обостренное чувство собственного достоинства. Подростку свойственна повышенная критичность.

Именно поэтому общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» помогает нивелировать негативные последствия социального взаимодействия подростков. Совместное изучение физических упражнений, занятий спортивными играми учит подходить к общению со стороны продуктивной деятельности, а не пустого времяпровождения.

Формирование состава групп учитывает разные возможности обучающихся при наличии повышенной критичности у подростков.

***Условия реализации программы***

Условия набора обучающихся в группу: основная группа здоровья (без требований к уровню спортивной подготовки).

Для освоения общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» формируются учебные группы до 15 человек.

Форма обучения – очная. Возможно применение дистанционных технологий при проведении занятий с учебными группами.

Форма организации деятельности на занятии – практические тренировочные занятия (групповые и индивидуальные).

***Сроки реализации программы***

Срок реализации программы 1 год (68 часов).

***Режим занятий***

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 академическому часу с перерывом 5 минут.

***Формы занятий***

Программа предусматривает использование индивидуальной и групповой форм работы обучающихся.

* Индивидуальная форма предполагает самостоятельную работуобучающихся. Она предполагает оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога которая позволяет, не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.
* В ходе групповой работы учащихся предоставляет возможностьсамостоятельно построить свою деятельность на основе принципавзаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учестьвозможности каждого на конкретном этапе деятельности. Все этоспособствует более быстрому и качественному выполнению задания. Групповая работа позволяет выполнить наиболее сложные и масштабные работы с наименьшими затратами времени. Особым приемом при организации групповой формы работы является ориентирование учеников на создание так называемых «творческих пар» или подгруппы с учетом их возраста и опыта.

***Планируемые результаты***

Результаты освоения программного материала дополнительного образования по ОФП в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в  двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала по ОФП.  Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях  их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

* Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Технически правильное выполнение двигательных действий.
* Умение выполнять индивидуальные комплексы по оздоровительной гимнастике и физической подготовке.
* Знание общих представлений об общефизической подготовке, ее роли в укреплении здоровья человека.
* Владение простейшими спортивно-двигательными навыками, необходимыми понятиями и теоретическими сведениями в области физической культуры и спорта.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы по ОФП в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся:

* Владение обучающимися простейшими способамисамоконтроля за физической нагрузкой, ее влиянием на состояние организма; умение вести личный дневник тренировок.
* Владения навыками самоконтроля и самооценки своих индивидуальных физических возможностей, адаптивных свойств своего организма; а также владение навыками коррекции выявленных затруднений с целью укрепления здоровья.
* Планирование собственной деятельности, умение распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения упражнений;
* Проявление самостоятельности при занятиях физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

* Наличие сознательного интереса к регулярным занятиям физической культуройи спортом как основе здорового образа жизни.
* Высокий уровень волевых качеств личности.
* Способствовать укреплению здоровья, физическомусамосовершенствованию и повышениюработоспособности обучающихся.
* Сформированностьзнаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте организации здорового образа жизни.
* Умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности***

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка» проводится посредством входного контроля, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль проходит в виде стартового теста общефизических возможностей (для определения зоны ближайшего развития обучающегося).

Текущий контроль выявляет степень и интенсивность формирования практических умений и навыков (с учетом физиологических особенностей организма и индивидуальных особенностей подростков). Осуществляется через педагогическое наблюдение (с фиксацией в листах наблюдений), самоконтроль (с фиксацией в личном дневнике).

Промежуточная аттестация проводится в форме тестов и зачетов по определенному виду деятельности.

Итоговая аттестация определяет уровень достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»с целью определения изменения уровня развития детей и проводиться по завершению всего объёма дополнительной общеобразовательной программы в формезачета или соревнования физкультурно-спортивной направленности.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

* высокий – программный материал усвоен полностью, обучающийся имеет высокие достижения;
* средний – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;
* ниже среднего – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки при исполнении строевых элементов в составе отделения.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Вводное занятие. | 1 | 1 | 0 | Зачет, тестирование |
| **2** | Общая физическая подготовка | 64 | 0 | 64 |
| **3** | Аттестация | 2 | 0 | 2 |
| **4** | Итоговое занятие. | 1 | 0 | 1 |
|  | Итого часов: | 68 | 1 | 64 |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Число/ Месяц** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **I.Вводное занятие.** | | | | | | | |
| 1.1 | 03.09 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | Вводное занятие. | Уч. кабинет | Опрос |
| **II. Общая физическая подготовка.** | | | | | | | |
| 2.1 | 07.09 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ТБ на занятиях. ОРУ (общеразвивающие упражнения).Кроссовая подготовка (бег 1 км). Развитие выносливости. Двухсторонняя игра в футбол. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.2 | 10.09 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Спринтерская подготовка (бег 30-60м). Развитие скоростной выносливости. Двухсторонняя игра в футбол. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.3 | 14.09 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ТБ на занятиях в тренажерном зале. ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.4 | 17.09 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, дельтообразной и икроножной мышцы, пресс. Прыжки со скакалкой. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.5 | 21.09 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, туловища и верхних конечностей. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.6 | 24.09 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. Челночный бег 10х10 м. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.7 | 28.09 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, верхних конечностей и туловища. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.8 | 01.10 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц нижних конечностей и спины, пресс. Акробатические упражнения. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.9 | 05.10 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.10 | 08.10 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, дельтообразной и икроножной мышцы, пресс. Прыжки со скакалкой. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.11 | 12.10 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, туловища и верхних конечностей. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.12 | 15.10 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. Челночный бег 10х10 м. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.13 | 19.10 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, верхних конечностей и туловища. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.14 | 22.10 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц нижних конечностей и спины, пресс.  Длинный кувырок. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.15 | 09.11 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.16 | 12.11 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, дельтообразной и икроножной мышцы, пресс. Прыжки со скакалкой. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.17 | 16.11 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, туловища и верхних конечностей. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.18 | 19.11 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.19 | 23.11 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, верхних конечностей и туловища. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.20 | 26.11 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц нижних конечностей и спины, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.21 | 30.11 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.22 | 03.12 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, дельтообразной и икроножной мышцы, пресс. Прыжки со скакалкой. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.23 | 07.12 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, туловища и верхних конечностей. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.24 | 10.12 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.25 | 14.12 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, верхних конечностей и туловища. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.26 | 17.12 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц нижних конечностей и спины, пресс. Акробатические упражнения. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.27 | 21.12 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.28 | 24.12 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, дельтообразной и икроножной мышцы, пресс. Комплекс № 2. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.29 | 11.01 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, туловища и верхних конечностей. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.30 | 14.01 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.31 | 18.01 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, верхних конечностей и туловища. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.32 | 21.01 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц нижних конечностей и спины, пресс.  Акробатические упражнения. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.33 | 25.01 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.34 | 28.01 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, дельтообразной и икроножной мышцы, пресс. Прыжки со скакалкой. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.35 | 01.02 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, туловища и верхних конечностей. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.36 | 04.02 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.37 | 08.02 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, верхних конечностей и туловища. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.38 | 11.02 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц нижних конечностей и спины, пресс.  Акробатические упражнения. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.39 | 15.02 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.40 | 18.02 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, дельтообразной и икроножной мышцы, пресс. Прыжки со скакалкой. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.41 | 25.02 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, туловища и верхних конечностей. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.42 | 01.03 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. Челночный бег 10х10 м. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.43 | 04.03 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, верхних конечностей и туловища. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.44 | 11.03 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц нижних конечностей и спины, пресс.  Длинный кувырок. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.45 | 15.03 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.46 | 18.03 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, дельтообразной и икроножной мышцы, пресс. Прыжки со скакалкой. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.47 | 29.03 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, туловища и верхних конечностей. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.48 | 01.04 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.49 | 05.04 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, верхних конечностей и туловища. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.50 | 08.04 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц нижних конечностей и спины, пресс.  Акробатические упражнения. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.51 | 12.04 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.52 | 15.04 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, дельтообразной и икроножной мышцы, пресс. Прыжки со скакалкой. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.53 | 19.04 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, туловища и верхних конечностей. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.54 | 22.04 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.55 | 26.04 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, верхних конечностей и туловища. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.56 | 29.04 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц нижних конечностей и спины, пресс.  Акробатические упражнения. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.57 | 06.05 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.58 | 13.05 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, дельтообразной и икроножной мышцы, пресс. Прыжки со скакалкой. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.59 | 17.05 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, туловища и верхних конечностей. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.60 | 20.05 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.61 | По отдельному плану | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, верхних конечностей и туловища. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.62 | По отдельному плану | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц нижних конечностей и спины, пресс.  Акробатические упражнения. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.63 | По отдельному плану | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц верхних и нижних конечностей, пресс. Закрепить приемы самообороны. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.64 | По отдельному плану | 15:10-15:45 | групповая | 1 | ОРУ. Развитие мышц груди, дельтообразной и икроножной мышцы, пресс. Прыжки со скакалкой. | Спортивный зал | Тестирование |
| **III.Аттестация.** | | | | | | | |
| 3.1 | 28.12 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов физического развития. | Спортивный зал | Тестирование |
| 3.2 | 24.05 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов физического развития. | Спортивный зал | Сдача нормативов |
| **IV. Итоговое занятие.** | | | | | | | |
| 4.1 | 27.05 | 15:10-15:45 | групповая | 1 | **Промежуточная аттестация.**  Спортивные соревнования. | Спортивный зал | Зачет |

**Содержание**

В программе уделяется внимание привлечение воспитанников среднего школьного возраста к занятиям общефизической подготовкой для укрепления здоровья и улучшения работоспособности, формирования адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Углубляются знания о личной гигиене, режиме дня, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. Занимающиеся получают представления о физической культуре личности. О слагаемых здорового образа жизни (режим дня, рациональное питание, личная и общая гигиена, самоконтроль и врачебный контроль, закаливание, смена труда и отдыха, двигательная активность). Овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. Правила соревнований.

***Общая физическая и специальная подготовка***

Проводится углубленное обучение технике различных видов спорта. Продолжается обучение базовым двигательным действиям. Уделяется внимание развитию основных физических качеств: координационных, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, координации.Формируется интерес к определенным видам двигательной активности и выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта.

*Гимнастика.*Различные упражнения на перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (набивными мячами, палками, скакалками, с партнером) на месте, в движении. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на руках. Стойка на голове (мальчики). «Мост», повороты с «моста» в сторону в упор присев (девочки). Переворот в сторону. Опорные прыжки. Упражнения на перекладине. Силовые упражнения: лазанье, висы, упоры, упражнения в равновесии. Преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики - подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Упражнения на преодоление собственного веса. Для мышц верхнего плечевого пояса — отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания наодной и двух ногах, упражнения для мышц голени - стоя на возвышении и т.д.

Упражнения на тренажерах для комплексного воздействия на организм.

*Легкая атлетика.* Ходьба, ходьба с изменениями положения рук, туловища, ног. Ходьба с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Беговые упражнения. Высокий старт и низкийстарт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег длительностью от 15 до 20 мин. Кросс 1000 м. Эстафетный бег. Прыжковые упражнения: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, прыжки со скакалкой.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».

*Метания:* метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега, на дальность отскока, на заданное расстояние, в коридор.

*Подвижные игры:* Игры с элементами бега. Игры с прыжками. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игры с элементами сопротивления в парах и в командах. Игры с элементами футбола типа эстафет с передачей мяча, ведением мяча, борьбой за мяч. Игры с элементами баскетбола типа эстафет с ведением, передачами, бросками мяча. Игры с элементами волейбола типа эстафет с передачами мяча. Эстафеты с преодолением препятствий.

***Спортивные игры***

*Настольный теннис.* Правила игры. Стойка игрока. Продвижение шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Участие в соревнованиях с другими группами.

*Футбол.*Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней и внешней стороной, серединойподъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижения и прыжки, ловля мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема. Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Первоначальная, зонная и комбинированные зашиты. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях с другими группами.

*Баскетбол.* Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Упражнения на освоение ловли и передачи мяча, техники ведения мяча. Упражнения на овладение техники бросков мяча: броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выполнение различных комбинаций из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Тактика нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, без изменений позиций игроков, нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Освоение тактики игры в защите: личная и зонная система защиты. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях.

*Волейбол.* Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов на освоении техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях.

***Специальная физическая подготовка***

*Упражнения для развития выносливости:*кросс до20мин., бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.

*Упражнения для развития координации:*общеразвиващиеупражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения. Бег с преодолением препятствий. Бег с различным исходным положением: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Метания в цель. Прыжки через препятствия.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:* всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.

*Упражнения для развития гибкости:*общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, с партнером. Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.

*Упражнения для развития скоростных качеств:* по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15…..30м. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку). Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.

*Силовая подготовка:*Упражнения с набивными мячами, гантелями. Используются упражнения для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м. Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице. Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах), для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах, многоскоки, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

**Методическое обеспечение**

Для обучения учащимся основам общей физической подготовки используются следующие:

***Педагогические методики и технологии***

* *Технология сотрудничества* предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию (С.Л. Соловейчик Н.П. Гузик, Б.П. Никитин).
* *Здоровьесберегающие технологии*- это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.).
* *Технология организационно*-*деятельностных и имитационных игр,* в основе которой лежит деятельностный подход (А.Н. Прутченков, Л.А. Венгер, А.П. Усова, В.Н. Аванесова).

***Методы и приемы***

По способу организации занятия: практические, игровые и объяснительно-иллюстративные методы и приемы.

Методические приемы: практикум, контроль и самоконтрольсамостоятельная работа, соревнование, игра.

Глубина полученных знаний и проч­ность навыков во многом зависят от умело выбранных методов обучения и тренировок, проводимых в ходе занятий.

Для достижения положительного результата необходимо:

* четкое планирование, организа­ция и методически правильное проведение всех занятий;
* регулярное проведение инструктажей, инструкторско-методических, практических плано­вых занятий по строевой подготовке;
* постоянный контроль и высокая требова­тельность со стороны руководителя к выполнению физических упражнений всеми учащимися.

***Реализация программного материала идет в 3 этапа*:**

1-й этап - изучение теоретического материала;

2-й этап - обучение практическим элементам физических упражнений;

3-й этап - обучение выполнению физических упражнений.

***Примерная структура занятий:***

* вводная часть (проверка присутствующих, осмотр внешнего вида, объявление темы, целей и по­рядка проведения занятия);
* основная часть (изучение новых и отработка ранее изу­ченных физических упражнений);
* заключительная часть (разбор, рефлексия, анализ результатов).

***Обучение физическим упражнениям производится в следующей последователь­ности:***

* ознакомление с приемом (демонстрация, описание);
* разучивание упражнения;
* тренировка.

***Дидактическое обеспечение***

* видео уроки с техникой выполнения различных упражнений.
* дневник индивидуального контроля занимающегося.
* комплекс упражнений на гибкость.
* методические разработки к занятиям:
* наглядно-дидактические пособия;
* рекомендации по проведению занятий.
* упражнения на равновесие и координацию.
* упражнения на развитие ловкости.
* комплекс упражнений

***Техническое обеспечение***

Гантели

Комплект грузов для тренажеров.

Комплект матов гимнастических

Музыкальные записи и видеоматериал

Музыкальный центр

Мяч набивной

Мячи различные: баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Перекладина навесная универсальная

Свисток

Секундомер

Скакалка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Стенка гимнастическая

**Список литературы для обучающихся**

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

**Список рекомендованной литературы для педагога**

1. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
3. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
4. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
6. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина 3.Л. - М., 1999.
7. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
8. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
11. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
12. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 2008.
13. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.