

Администрация Чугуевского муниципального округа

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 22» с. Изюбриный Чугуевского района
Приморского края

«СОГЛАСОВАНО»

На педагогическом совете
№ 1 от 23.08.2024 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ ООШ
№ 22 с. Изюбриный
Чугуевского района
Приморского края

Шай Шарлай Е.Г.
«28» августа 2024 г.



Общая физическая подготовка (ОФП)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Шиков Андрей Петрович,
учитель физической
культуры,
педагог дополнительного
образования

с. Изюбриный
2024 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Структура программы и используемая методика преподавания позволяет адаптировать ее для обучения детей разного возраста. В зависимости от возрастного состава обучаемой группы педагог имеет возможность корректировать нагрузку и основное направление занятий. Освоение учебного материала программы обеспечит общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, обучение технике и тактике спортивных игр (базовых), необходимые теоретические знания по основам здорового образа жизни, здоровьесберегающим технологиям, истории развития физической культуры и спорта в России, истории Олимпийского и Паралимпийского движений, а также участие воспитанников в культурно-спортивно-массовых событиях различного уровня.

Общая физическая подготовка – система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в кружке общей физической подготовки с элементами подвижных и спортивных игр воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы используются различные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся с учащимися по группам или индивидуально.

В работе учебных групп, при наличии условий, могут участвовать совместно с несовершеннолетними учащимися их родители (законные представители) без включения в основной состав. Также, при наличии условий, производственной необходимости и с согласия руководителя, состав групп может быть расширен относительно учебно- производственного плана без включения учащихся в основной состав, т.е. допускается работа с группами переменного состава.

- программа ОФП составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в

общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интереса обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в жизни;

- при составлении плана занятий учитывается, что программа составлена из отдельных разделов деятельности, отличных друг от друга по характеру и объему;

- при планировании занятий необходимо учитываются индивидуальные особенности обучающихся;

- программой предусматриваются теоретические, практические, занятия, участие в соревнованиях, судейская практика;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Направленность образовательной программы: Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» имеет **физкультурно - спортивную направленность.**

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся в возрасте от 7 до 15 лет (1-9 класс), независимо от пола и уровня физической подготовки. Срок реализации программы - 1 год.

Организация образовательного процесса

Объем и срок реализации программы

Год обучения	Общее кол-во часов	Кол-во часов в неделю
1	36	1 академический час 1 раз в неделю

Условия формирования групп, количество учащихся в группе

В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста до 10 человек.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

Воспитательные:

– воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу, толерантности;

- воспитание лидерских качеств, инициативы, чувства товарищества,

трудолюбия и взаимопомощи.

- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Обучающие:

– изучение истории зарождения и развития физической культуры и спорта;

– обучение навыкам подвижных и спортивных игр (базовых), сложно- координационных, скоростно-силовых, командно-игровых и видов спорта, осуществляемых в природной среде;

– обучение навыкам в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности;

– обучение основам личной гигиены и здорового образа жизни.

Развивающие:

– развитие памяти, внимания, пространственной координации;

– развитие и функциональное совершенствование органов и систем организма;

– развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности;

– развитие основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	1	1	-	беседа, инструктаж
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	2	14	выполнение упражнений
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	17	2	15	выполнение контрольных упражнений
IV	Контрольные испытания	2	-	2	выполнение контрольных упражнений и тестов
V	Итого часов	36	5	31	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний.

Тема № 1. Основы знаний.

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Строевые упражнения.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

3. Дыхательная гимнастика.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

4. Корригирующая гимнастика.

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

5. Оздоровительная гимнастика.

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

6. Оздоровительный бег.

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

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

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

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Основы видов спорта

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

2. Подвижные игры.

Теория.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость.

Теория.

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

5. Соревнования и конкурсы.

Теория.

Практика. Соревнования по ГТО, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

6. Двухсторонние игры.

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Раздел 4. Контрольные нормативы.

Теория.

Практика. Сдача нормативов.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию
- овладение начальными *навыками адаптации* в динамично изменяющемся и развивающемся мире

- развитие самостоятельности и личной **ответственности** за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
- развитие **навыков сотрудничества** со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- сформированность мотивации к обучению и познанию
- принятие и освоение **социальной роли** обучающегося,
- развитие **мотивов** учебной деятельности и формирование **личностного смысла** учения;
- ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества
- сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- сформированность уважительного отношения к иному мнению
- сформированность основ гражданской идентичности
- сформированность чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России

В результате освоения программы учащиеся освоят следующие навыки:

- навыки физкультурно-спортивной деятельности;
- технические и тактические навыки игр (базовых);
- овладеют основами личной гигиены и здорового образа жизни;
- у детей разовьются чувство единства команды, память, внимание, инициатива;
- дети станут обладать пространственной координацией;
- дети научатся проявлять доброжелательное отношение друг к другу, гендерную толерантность, уважительное отношение к педагогам, родителям

В результате освоения программы учащиеся получают возможность:

- осознать свою этническую и национальную принадлежность; освоить гуманистические и демократические ценности многонационального российского общества, проявлять интерес и уважительное отношение к истории и культуре своего и других народов;
- овладеть начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- осознать личностный смысл учения;
- проявлять самостоятельность, нести личную ответственность за свои поступки;
- развить эстетические потребности, ценности и чувства;
- развить этические чувства, доброжелательность, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- овладеть навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умением не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- закрепить положительные качества личности, лидерские качества, нормы коллективного взаимодействия, чувство товарищества и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности;
- повысить мотивацию к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

- универсальные учебные действия обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

Регулятивные УУД (обеспечивают организацию учащихся своей учебной деятельности)

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование – составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта;
- оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.
- волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

Познавательные общеучебные УУД

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- знаково-символические действия – моделирование

- структурирование знаний;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Познавательные логические УУД

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных)
- синтез как составление целого из частей, в том числе самостоятельно достраивая, восполняя недостающие компоненты;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;

Коммуникативные УУД

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи, вербальными и невербальными способами общения.

– межпредметные понятия:

– спортивные термины

В результате освоения программы учащиеся научатся:

- использовать свои физические возможности для решения поставленных задач;
- организовывать свою учебную деятельность в соответствии с принципами здоровьесберегающих технологий и саморазвития (овладеют основами личной гигиены, разовьют и усовершенствуют функциональное состояние органов и систем организма);
- самостоятельно формулировать творческие задачи и находить пути их решения;
- плодотворно работать совместно с партнером, в группе (команде); признавать возможность существования различных физических и психологических данных, помогать товарищам выйти на более высокий уровень физкультурно-спортивного мастерства;
- принимать цель совместной деятельности и пути ее достижения;

исполнять предложенную роль в совместной деятельности; участвовать во взаимном контроле.

В результате освоения программы учащиеся получают возможность освоить:

- определять цель совместной деятельности и пути ее достижения;
- распределять функции в совместной деятельности;
- участвовать во взаимном контроле;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

Предметные:

- знание истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
- совершенствование и закрепление навыков сложно-координационных, скоростно-силовых, командно-игровых и видов спорта, осуществляемых в природной среде;
- техника и тактика спортивных игр;
- знание основ личной гигиены и здорового образа жизни

В результате освоения программы учащиеся освоят:

- знания по истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
- основы личной гигиены и здорового образа жизни
- навыки сложно-координационных, скоростно-силовых, командно-игровых и видов спорта, осуществляемых в природной среде;
- основы личной гигиены и здорового образа жизни

В результате освоения программы учащиеся получают возможность освоить:

- специальные физические упражнения для развития и совершенствования функционального состояния органов и систем организма;
- опыт переживания и позитивного отношения к соревновательной деятельности;
- базовые умения и навыки непрофильных видов спорта

В результате освоения программы учащиеся научатся:

- использовать свои физические возможности для решения поставленных задач;
- организовывать свою учебную деятельность в соответствии с принципами здоровьесберегающих технологий и саморазвития (овладеют основами личной гигиены, разовьют и совершенствуют функциональное состояние органов и систем организма);
- самостоятельно формулировать творческие задачи и находить пути их решения;
- плодотворно работать совместно с партнером, в группе (команде); признавать возможность существования различных физических и

психологических данных, помогать товарищам выйти на более высокий уровень физкультурно-спортивного мастерства;

– принимать цель совместной деятельности и пути ее достижения; исполнять предложенную роль в совместной деятельности; участвовать во взаимном контроле.

В результате освоения программы учащиеся получают возможность освоить:

- определять цель совместной деятельности и пути ее достижения;
- распределять функции в совместной деятельности;
- участвовать во взаимном контроле;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

Контрольные нормативы 7-9 лет.

№ п\п	Виды испытаний	нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Челночный бег	10.4	10.1	10.2	10.9	10.7	9.7
2	Бег 30м	6.9	6.7	5.9	7.2	7.0	6.2
	Смешанное передвижение (1км)	без	у	ч	е	т	а
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням

Контрольные нормативы 9-10 лет

№ п\п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Бег 60м	11.0	10.8	9.9	11.4	11.2	10.3
2	Бег на 1.5м	8.35	7.55	7.10	8.44	8.35	8.00
	Бег на 2км	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3	Подтягивание из вися на перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	12	14	20	7	8	14
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					

Контрольные нормативы 11-15 лет

№ п\п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Бег 60м	12.0	11.6	10.5	12.9	12.3	11.0
2	Бег на 1 км	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
	Подтягивание из вися на	2	3	5	-	-	-

3	перекладине (кол-во раз)						
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническая база:

Место проведения:

- спортивная площадка;
- класс (для теоретических занятий);
- спортивный зал.

Инвентарь:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- теннисные мячи;
- малые мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- сетка волейбольная;
- щиты с кольцами;
- секундомер;
- спортивные маты.

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь средне-профессиональное (педагогическое) образование или высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы, является умение педагога осуществлять лично - деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию обучающегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

1. Методы обучения

Практические:

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

Методы наглядного восприятия:

- показ;
- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
- звуковая и световая сигнализации.

2. Способы выполнения упражнений: *одновременный, поточный, поочередный.*

3. Методы организации занятий: *фронтальный, групповой, индивидуальный.*

4. Формы подведения итогов: *текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.*

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 2073-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09–3242 «О направлении информации»)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 гг от 31.03.2022 г № 678-р (далее - федеральная Концепция);

- Уставом учреждения и нормативными актами учреждения.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев «Физическая культура 1 класс» учебник Москва «Просвещение» 2024 г.

2. А.П. Матвеев «Физическая культура 2 класс» учебник Москва «Просвещение» 2024 г.

3. А.П. Матвеев «Физическая культура 3 класс» учебник Москва «Просвещение» 2024 г.

4. А.П. Матвеев «Физическая культура 4 класс» учебник Москва «Просвещение» 2024 г.

5. Матвеев А. П. Физическая культура. 5 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 11 издание - М.: Просвещение, 2021 г. 127 с.

6. Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 10 издание - М.: Просвещение, 2020 г. 192 с.

7. Матвеев А. П. Физическая культура. 8-9 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 9 издание - М.: Просвещение, 2020 г. 160 с.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации.

Оценка качества освоения программы включает процедуру определения соответствия индивидуальных образовательных достижений обучающихся требованиям программы и заказчика. Эта оценка осуществляется через входной контроль; текущую и итоговую аттестацию.

Входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования.

Текущая аттестация (текущий контроль усвоенных знаний и усвоенных умений) проводится в процессе освоения слушателями программы в форме

экспертного наблюдения, опроса и тестирования, а так же в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий; практических, семинарских занятий; тренингов, деловых игр и т.п.

Итоговая аттестация проводится по результатам освоения программы. Содержание программы определяется в соответствии с поставленными целями и планируемыми результатами обучения.

Для текущей и итоговой аттестации разрабатываются оценочные материалы, которые предназначены для определения соответствия/несоответствия индивидуальных образовательных достижений слушателей основным показателям результата подготовки.

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Способы определения результативности программы

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, зачетов, участия в соревнованиях, активности обучающихся на занятиях;
- контрольные задания и тесты.

2.3 Методические материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всей программы обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации:

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить обучающихся к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ГТО, ЛФК, участие обучающихся в «Весёлых стартах» и праздниках.

Формы проведения занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ГТО, ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Программа предназначена для учащихся не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. К противопоказаниям относятся: хронические заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, порок сердца, сердечно-легочная недостаточность, коронарная недостаточность сосудов сердца, артериальная гипертония, аритмия, хронические гастрит и холецистит при обострении, простудные заболевания (ОРЗ, грипп, ангина, воспалительные заболевания зубов, ушей). При сотрясениях, вывихах, переломах, растяжениях, после любых перенесенных заболеваний заниматься можно только имея разрешающую справку врача.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		36
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2024-31.12.2024
	2 полугодие	09.01.2025-31.05.2025
Возраст детей, лет		7-15
Продолжительность занятия, час		1 академический час
Режим занятия		1 раз/нед

Годовая учебная нагрузка, час	36
-------------------------------	----

2.5 Календарно - тематическое планирование на 2024-2025 год

№ п/п	№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	форма контроля	Дата проведения	Примечание
I	Раздел 1. Основы знаний						
1	1	Основы знаний. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	комбинированная	беседа, инструктаж		
II	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)						
2	1	Строевые упражнения	1	комбинированная	выполнение упражнений		
3	2	ОРУ без предметов	1	комбинированная	выполнение упражнений		
4	3	ОРУ без предметов	1	комбинированная	выполнение упражнений		
5	4	ОРУ партнёром	1	комбинированная	выполнение упражнений		
6	5	ОРУ партнёром	1	комбинированная	выполнение упражнений		
7	6	ОРУ на гимнастических снарядах	1	комбинированная	выполнение упражнений		
8	7	Дыхательная гимнастика	1	комбинированная	выполнение упражнений		

9	8	Дыхательная гимнастика	1	комбинированная	выполнение упражнений		
10	9	Акробатические упражнения	1	комбинированная	выполнение упражнений		
11	10	Акробатические упражнения	1	комбинированная	выполнение упражнений		
12	11	Акробатические упражнения	1	комбинированная	выполнение упражнений		
13	12	Акробатические упражнения	1	комбинированная	выполнение упражнений		
14	13	Оздоровительный бег: Медленный бег	1	выполнение упражнений	выполнение упражнений		
15	14	Бег на короткие дистанции	1	выполнение упражнений	выполнение упражнений		
16	15	бег 1000 метров	1	комбинированная	зачёт		
17	16	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1	комбинированная	зачёт		
II	Раздел 3. Специальная физическая подготовка I (СФП).						
18	1	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	1	групповая	выполнение упражнений		

19	2	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	1	групповая	выполнение упражнений		
20	3	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	1	групповая	выполнение упражнений		
21	4	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	1	групповая	выполнение упражнений		
22	5	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика	1	групповая	выполнение упражнений		
23	6	Подвижные игры	1	групповая	выполнение упражнений		
24	7	Упражнения на ловкость	1	групповая	выполнение упражнений		
25	8	Упражнения на выносливость	1	групповая	выполнение упражнений		
26	9	Спортивные игры	1	групповая	выполнение упражнений		
27	10	Спортивные игры	1	групповая	выполнение		

					упражнений			
28	11	Спортивные игры	1	групповая	выполнение упражнений			
29	12	Спортивные игры	1	групповая	выполнение упражнений			
30	13	Соревнования по ГТО	1	групповая	зачёт			
31	14	Соревнования по ГТО	1	групповая	зачёт			
32	15	Соревнования по СФП	1	комбинированная	зачёт			
33	16	Двухсторонние игры	1	групповая	контрольная игра			
34	17	Двухсторонние игры	1	групповая	контрольная игра			
I	Контрольные испытания							
V								
35	1	Контрольные нормативы	1	комбинированная	зачёт			
36	2	Контрольные нормативы	1	комбинированная	зачёт			

2.6. Календарный план воспитательной работы

Мероприятие	Форма	Временные границы
Неделя здоровья.	Спортивные состязания	Сентябрь
Районные соревнования по туризму.	Спортивные состязания	Сентябрь
Участие учащихся в школьных соревнованиях «Осенний кросс»	Спортивные состязания	Сентябрь - Октябрь
Школьная легкоатлетическая спартакиада «Стиль жизни-здоровье»	Спортивные состязания	Октябрь
Мероприятие посвященное Дню Защитника Отечества.	Спортивные состязания	Февраль

Неделя здоровья.	Спортивные состязания	Апрель
Участие учащихся в школьных соревнованиях «Весенний кросс»	Спортивные состязания	Май

Список использованной литературы:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.

2. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

3. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.