

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 170»**

Принята
на заседании
педагогического
совета
от 31.08.2023г.
Протокол № 1



**Центр дополнительного образования
«Школа полного дня»**

Утверждаю.
Директор
МБОУ «Школа
№170»
М.А.Калягина
от 01.09.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»**

Направленность: художественная
Уровень освоения: ознакомительный
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год (72часа)

Автор-составитель программы:
Казелин Е.Д., педагог
дополнительного образования

**город Нижний Новгород
2023 год**



Центр дополнительного образования «Школа полного дня»

Данная программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» в части реализации в Нижегородской области мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей

Основание реализации проекта:

- [Распоряжение министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребёнка».](#)
- [Приказ министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области от 29.01.2020 № 316-01-63-169/20 "Об утверждении плана мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей"](#)
- [Приказ министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области от 21.05.2020 № 316-01-63-919/20 "О внесении изменений в приказ от 29.01.2020 № 316-01-63-169/20"](#)
- [Приказ департамента образования администрации города Нижнего Новгорода от 29.06.2020 №334 "О создании новых мест дополнительного образования детей в 2020 году»](#)

Содержание

№	Раздел	стр.
1.	Пояснительная записка	4
2.	Учебный план	11
3.	Учебно-тематический план	11
4.	Календарный учебный график	14
5.	Рабочая программа	15
6.	Содержание рабочей программы	18
7.	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	20
8.	Оценочные материалы	21
9.	Условия реализации программы	22
10.	Методическое обеспечение	22
11.	Материально-техническое обеспечение	23
12.	Список литературы и электронные ресурсы	24
13.	Приложения	26

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Уровень освоения данной программы – **ознакомительный**.

Общая физическая подготовка необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течение всей жизни. Физические крепкие и здоровые люди обладают силой воли, характером, умением ориентироваться в окружающей действительности. Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и **нормативными документами**, регулирующими деятельность в сфере образования:

-Федеральный закон от 29.12.2012 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

-Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р. (ред. От 30.03.2020);

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р;

-Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по

- стратегического развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. №16);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);
 - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. №652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
 - Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
 - Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 №1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной программы ГБОУ ДПО НИРО;
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа №170»;
- Локальные акты Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа №170».

Занятия физической культурой способствуют развитию двигательных качеств ребёнка: силы, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости, меткости, умению ориентироваться в сложной обстановке, что, в свою очередь, положительно влияет на развитие костно-связочного аппарата, нервной системы, обмена веществ организма и правильной осанки.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической. Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при

котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Актуальность и практическая значимость

Занятия общей физической подготовкой помогают восполнить дефицит двигательной активности, которая так необходима детям 7-10 лет к различным движениям, подвижным играм, а также стимулируют желание общаться, проявлять свою индивидуальность.

Отличительные особенности программы

Данная программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексy. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и

своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста 7-10 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 15-20 человек. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов - 72.

Цель - создание условий для укрепления здоровья и повышение интереса детей к физическому развитию и личной физической культуре.

Задачи

Обучающие

- Обучить основным знаниям по истории возникновения Олимпийских игр;
- Обучить необходимым знаниям о здоровом образе жизни;
- Обучить основным знаниям по оказанию первой медицинской помощи при травмах;
- Обучить основным знаниям по технике безопасности в изучаемых видах спорта;
- Обучить основой знаний по спортивной терминологии, применяемой в изучаемых видах спорта (баскетболе, волейболе, гимнастике, лёгкой атлетике);
- Обучить технике приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- Обучить технике ловли, передачи, ведения, броска мяча в баскетболе;
- Обучить технике бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- Обучить технике кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;

- Дать основы знаний по правилам судейства соревнований;
- Обучить технике и тактике командных действий.

Развивающие

- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Развивать двигательные качества: быстроты, ловкости, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать психические процессы: памяти, мышления, внимания;
- Развивать творческую активность;
- Развивать внимательность и наблюдательность через физические упражнения.

Воспитательные

- Воспитывать культуру игрового общения;
- Воспитывать уважительное отношение к спортивным законам, прописанным в Олимпийской хартии;
- Воспитывать чувство спортивной дисциплины;
- Приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- Воспитывать чувство красоты и гармонии тела;
- Воспитывать нравственные качества (взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, отзывчивость);
- Воспитывать чувство личной ответственности;
- Воспитывать организаторские навыки в качестве капитана команды, судьи соревнований;
- Воспитывать морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, доброжелательность, коллективизм.

Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- основы спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- правила судейства соревнований в изучаемых видах спорта.
- историю возникновения Олимпийских игр;

- правила здорового образа жизни;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять технику и тактику командных действий;
- выполнять технику приёма, передачи, подачи мяча в волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- применять навыки оказания первой медицинской помощи при травмах.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование двигательных умений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных, районных соревнованиях.

Учебный план

№ п/ п	Раздел программы	Все го час ов	Теория	Практика

1.	Раздел 1. Вводное занятие	1	В процессе занятий	1
2.	Раздел 1. Футбол	11	В процессе занятий	11
3.	Раздел 2. Гимнастика	10	В процессе занятий	10
4.	Раздел 3. Волейбол	16	В процессе занятий	16
5.	Раздел 4. Бадминтон.	8	В процессе занятий	8
6.	Раздел 5. Баскетбол.	16	В процессе занятий	16
7.	Раздел 6. Кроссовая подготовка	9	В процессе занятий	9
8.	Раздел 7. Итоговое занятие	1	В процессе занятий	1
	Итого	72		72

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол и чест во часо в	Форма текущего контроля
	Вводное занятие	1	
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.	1	Беседа
	Футбол	11	Игры и соревнования
2	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	Игры и соревнования
3	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости.	2	Игры и соревнования
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2	Игры и соревнования
5	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы.	2	Игры и соревнования
6	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости.	2	Игры и соревнования

7	Контрольные игры и соревнования.	2	Игры и соревнования
	Гимнастика	10	
8	Основы техники гимнастических упражнений.	2	Наблюдение
9	Опорный прыжок. Развитие силы ног.	2	Наблюдение
10	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. Работа на скамье для пресса.	2	Наблюдение
11	Комплексные упражнения, комбинации.	2	Наблюдение
12	Соревнования по акробатике.	2	Игры и соревнования
	Волейбол	16	
13	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Игры и соревнования
14	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2	Игры и соревнования
15	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости.	2	Игры и соревнования
16	Техника защиты. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса.	2	Игры и соревнования
17	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Развитие силы рук и плечевого пояса.	2	Игры и соревнования
18	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости.	2	Игры и соревнования
19	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Развитие силы рук.	2	Игры и соревнования
20	Контрольные игры и соревнования.	2	Игры и соревнования
	Бадминтон	8	
21	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	2	Игры и соревнования
22	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач.	2	Игры и соревнования
23	Тренировка подач справа и слева.	2	Игры и соревнования
24	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	Игры и соревнования
	Баскетбол	16	
25	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие	2	Игры и соревнования

	силовой выносливости.		
26	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на турнике.	2	Игры и соревнования
27	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на гимнастических стенках.	2	Игры и соревнования
28	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава. Работа на тренажёре для жима ногами лёжа для сведения и разведения ног.	2	Игры и соревнования
29	Обманные движения. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	Игры и соревнования
30	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	Игры и соревнования
31	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	2	Игры и соревнования
32	Контрольные игры и соревнования.	2	Игры и соревнования
	Кроссовая подготовка	10	
33	Тактика бега на различные дистанции.	2	Наблюдение
34	Основы техники и тактики марафонского бега.	2	Наблюдение
35	Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции.	2	Наблюдение
36	Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции.	2	Наблюдение
37	Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	1	Игры и соревнования
38	Промежуточная аттестация	1	Тестирование соревнований
	ИТОГО:	72	

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
04.09.2023г.	25.05.2024г.	37	72	2 раза в неделю по 1 часу

Год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего уч. недель/ часов	Всего часов по программе
1 год	2	1	04-09											
	2	2	11-16											
	2	3	18-23											
	2	4	25-30											
	2	5	02-07											
	2	6	09-14											
	2	7	16-21											
	2	8	23-28											
	2	9	30-04											
	2	10	06-11											
	2	11	13-18											
	2	12	20-25											
	2	13	27-02											
	2	14	04-09											
	2	15	11-16											
	2	16	18-23											
	2	17	25-30											
	К	18	31-06											
	2	19	08-13											
	2	20	15-20											
	2	21	22-27											
	2	22	29-03											
	2	23	05-10											
	2	24	12-17											
	2	25	19-24											
	2	26	26-02											
	2	27	04-09											
	2	28	11-16											
	2	29	18-23											
	2	30	25-30											
	2	31	01-06											
	2	32	08-13											
	2	33	15-20											
	2	34	22-27											
	2	35	29-04											
	2	36	06-11											
	2	37	13-18											
	А	38	20-25											
	К	39	27-01											
	К	40	03-08											
	К	41	10-15											
	К	42	17-22											
	К	43	24-29											
	К	44	01-06											
	К	45	08-13											
	К	46	15-20											
	К	47	22-27											
	К	48	29-03											
	К	49	05-10											
	К	50	12-17											
	К	51	19-24											
	К	52	26-31											
37- 72														
72														

Рабочая программа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1. Вводное занятие							
1	Сентябрь	6	15.30-16.10 2-4 классы	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.	1	Теория Практика	Беседа
		2. Футбол					
2		8	13.00-13.40 2-4 классы	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	Теория Практика	Игры и соревнования
3		13 15	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
4		20 22	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
5		27 29	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
6	Октябрь	4 6	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
7		11 13	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Контрольные игры и соревнования.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
		3. Гимнастика					
8		18 20	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Основы техники гимнастических упражнений.	2	Теория Практика	Наблюдение
9	Ноябрь	25 27	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Опорный прыжок. Развитие силы ног.	2	Теория Практика	Наблюдение
10		1 3	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого	2	Теория Практика	Наблюдение

				пояса и спины. Работа на скамье для пресса.			
11		8 10	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Комплексные упражнения, комбинации.	2	Практика	Наблюдение
12		15 17	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Соревнования по акробатике.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
		4.Волейбол					
13		22 24	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
14	Декабрь	29 1	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
15		6 8	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
16		13 15	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Техника защиты. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
17		20 22	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Развитие силы рук и плечевого пояса.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
18		27 29	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
19	Январь	10 12	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Развитие силы рук.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
20		17 19	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Контрольные игры и соревнования.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
		5. Бадминтон					
21		24 26	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
22	Февраль	31 2	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
23		7 9	12.00-13.30 2-4 классы	Тренировка подач справа и слева.	2	Теория Практика	Игры и соревнования
24		14	15.30-16.10	Свободная игра. Игра на счет.	2	Практика	Игры и

		16	13.00-13.40 2-4 классы	Соревнования.		ка	соревн ования
		6.Баскетбол					
25		21 28	15.30-16.10 15.30-16.10 2-4 классы	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие силовой выносливости.	2	Теория Практи ка	Игры и соревн ования
26	Март	1 6	13.00-13.40 15.30-16.10 2-4 классы	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на турнике.	2	Теория Практи ка	Игры и соревн ования
27		13 15	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на гимнастических стенках.	2	Теория Практи ка	Игры и соревн ования
28		20 22	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава. Работа на тренажёре для жима ногами лёжа для сведения и разведения ног.	2	Теория Практи ка	Игры и соревн ования
29		27 29	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Обманные движения. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	Теория Практи ка	Игры и соревн ования
30	Ап рель	3 5	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	Теория Практи ка	Игры и соревн ования
31		10 12	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	2	Теория Практи ка	Игры и соревн ования
32		17 19	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Контрольные игры и соревнования.	2	Практи ка	Игры и соревн ования
		7.Кроссовая подготовка					
33		24 26	15.30-16.10 13.00-13.40 2-4 классы	Тактика бега на различные дистанции.	2	Теория Практи ка	Наблю дение
34	Май	3 8	13.00-13.40 15.30-16.10 2-4 классы	Основы техники и тактики марафонского бега.	2	Теория Практи ка	Наблю дение
35		10 15	13.00-13.40 15.30-16.10 2-4 классы	Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции.	2	Теория Практи ка	Наблю дение

36		17 22	13.00-13.40 15.30-16.10 2-4 классы	Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции.	2	Теория Практика	Наблюдение
37		24	13.00-13.40 2-4 классы	Промежуточная аттестация	2	Практика	Игры и соревнования
					72ч.		

Содержание рабочей программы

Раздел 1

Вводное занятие

Теория: техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.

Практика: эстафеты.

Формы аттестации и контроля: В процессе занятий

Раздел 2

Футбол

Теория: техника безопасности на занятиях; история развития футбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

Практика: техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Формы аттестации и контроля: контрольные игры и соревнования.

Раздел 3

Гимнастика

Теория: техника безопасности во время занятий; история развития гимнастики; основные термины акробатики, строевых и вольных упражнений; виды осанки (возрастные изменения); дыхательная гимнастика; основные положения правил соревнований; техническая подготовка гимнаста.

Практика: комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости; кувырки; стойки и перевороты со страховкой;

акробатическая комбинация.

Формы аттестации и контроля: соревнования по акробатике.

Раздел 4

Волейбол

Теория: основные положения правил игры; техника и тактика игры; гигиенические требования; история развития волейбола; термины.

Практика: подача и передача, броски, ловля, ведение мяча; передвижения, перемещения во время игры.

Формы аттестации и контроля: контрольные игры и соревнования.

Раздел 5

Бадминтон

Теория: техника безопасности на занятиях; история развития бадминтона; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

Практика: Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка подач справа и слева. Свободная игра. Игра на счет.

Формы аттестации и контроля: Соревнования.

Раздел 6

Баскетбол

Теория: техника безопасности на занятиях; история развития баскетбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

Практика: броски, ловля, передача и ведение мяча; техника стоек и перемещений во время игра; техника защиты и нападения.

Формы аттестации и контроля: Контрольные игры и соревнования.

Раздел 7

Кроссовая подготовка

Теория: правила техники безопасности; термины; основные положения правил соревнований; психологическая подготовка к тренировкам; физиологическая характеристика бега (возрастные особенности); бег по дистанции; стартовый разгон (особенности техники).

Практика: Тактика бега на различные дистанции. Работа на беговых

дорожках.

Основы техники и тактики марафонского бега. Работа на беговых дорожках и велотренажёрах. Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Работа на велотренажёрах и беговых дорожках. Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям. Соревнования. Техника бега по этапам (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш); комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости.

Формы аттестации и контроля: Соревнования.

Раздел 8

Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.

Подведение итогов года, награждение грамотами воспитанников за спортивные успехи.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Подведением итогов деятельности учащихся являются соревнования. Формы подведения итогов программы (промежуточная аттестация).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Результативность участия в мероприятиях всех уровней.

Коллективный анализ работ.

Отзывы о работе объединения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

В процессе реализации программы проводятся открытые занятия для родителей; также предусмотрено участие обучающихся в мероприятиях, проводимых на базе школы.

Формы проведения занятий по программе

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель обучающих занятий сводится к усвоению нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но уделяется внимание общей и специальной работоспособности.

Контрольные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировка);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Оценочные материалы

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся.

Форма проведения аттестации

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Подведением итогов деятельности учащихся являются соревнования и тестирование.

Цель аттестации – выявление уровня развития физических способностей, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы «ОФП».

Задачи аттестации:

- определить уровень физической подготовки обучающихся, выявить степень сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде деятельности.

- проанализировать полноту реализации образовательной программы детского объединения;
- соотнести прогнозируемые и реальные результаты учебно-воспитательной работы.

Критерии оценивания.

За каждое выполненное контрольное упражнение обучающийся получает 1 балл (максимум 7 баллов), в таблице представлено минимальное значение, которое должен выполнить обучающийся 4 балла – обучающийся «аттестован».

Менее 4 баллов – обучающийся «не аттестован».

Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Методы

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический

Формы занятий

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

Формами организации деятельности учащихся на занятиях

- В группах
- В подгруппах.

Методические разработки:

- Тест (приложение №1).
- Анализ тестирования (приложение №3).
- Таблица нормативов (приложение №2).

Материально-техническое обеспечение

1. Хорошо проветриваемый спортивный зал

2. Спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи – 15 шт.
- Волейбольные мячи – 15 шт.
- Гимнастические маты – 10 шт.
- Свисток – 1 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Гимнастические скамейки – 8 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Стартовые колодки – 2 пары.

3. Спортивное оборудование:

- Баскетбольные щиты – 6 шт.
- Волейбольная сетка и стойки – 1 ком.
- Гимнастическое бревно – 1 шт.

Список литературы и электронные ресурсы

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Журналы: Физкультура в школе; Теория и практика, 2014-2015.
3. Коротков Н. М. Подвижные игры для детей. -М.: Советская Россия, 2017.
4. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
5. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. –М.: Просвещение,2017.
6. Литвинов Е. Н. Физкультура. Учебник для учащихся 1-11 классов. -М.: Просвещение,2014.
7. Столбов В. В. История физической культуры и спорта – М.: Физкультура и спорт, 2014.
8. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М.: Физкультура и спорт, 2018.
9. Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие.- М.: Спорт Академ. Пресс, 2014.
10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов.- 4-е изд., стереотипное; СПб ГУФК им П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. -СПб., Изд-во Олимп_СПб,2018
11. Большая олимпийская энциклопедия. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
12. Газеты: Советский спорт, Спорт-экспресс, 2014-2015.
13. Родиченко В.С Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 17 изд. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
14. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
15. Столбов В. В. История физической культуры и спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
16. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М.: Физкультура и спорт, 2016.

Интернет-ресурсы

- 1.festival.1september.ru
- 3.www.metod-kopilka
- 4.<https://kopilkaurokov.ru>
- 5.<https://nsportal.ru>

Контрольные тесты по истории физической культуре и спорту

1 вариант

1.Зачем нужно заниматься физкультурой?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

2.Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

3.Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

4.Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

5.Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

6. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

7. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

- А. Гимнастика

Б. Плавание

В. Гиревой спорт

8. Метание развивает:

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость

9. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

а. развитие физических качеств людей;

б. сохранение и улучшение здоровья людей;

в. подготовку к профессиональной деятельности;

г. поддержание высокой работоспособности людей.

10. Назовите основные физические качества человека:

а. быстрота, сила, смелость, гибкость;

б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

11. Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?

1. Молоко, мясо.

2. Чипсы, пепси.

3. Овощи фрукты

12. Первая помощь при ушибе.

1. Промыть раствором перекиси водорода

2. Положить холодный компресс на 15-20 минут

3. Намазать зелёной

13. Основные части тела человека:

1) _____

—

2) _____

—

3) _____

—

14 В каком году и в каком городе прошли зимние олимпийские игры в России? _____

—.

15. Олимпийский девиз -

—.

2 вариант

1.Зачем нужно заниматься физкультурой?

1. Чтобы не болеть
2. Чтобы стать сильным и здоровым
3. Чтобы быстро бегать

2 Акробатические упражнения - это

1. упражнения из лёгкой атлетики
2. гимнастические упражнения, перекаты, кувырки, стойки на лопатках
3. упражнения для разминки

3 Вы упали у вас ссадина и синяк ваши действия

1. Подуть на рану и все пройдет
2. приложить холод и забинтовать
3. обработать рану перекисью водорода и приложить холод

4 Спортивная форма - это

1. спорт штаны, футболка, ботинки
2. джинсы, футболка, кроссовки
3. спорт штаны, футболка, спорт кофта, кроссовки

5 В каком виде спорта нужно быть быстрым:

1. Гимнастика

2. Плавание
3. Гиревой спорт

6 Выносливость - это

1. Способность переносить физические нагрузки длительное время.
2. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.
3. Способность с помощью мышц производить активные действия.

7. Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?

1. Овощи, фрукты.
2. Чипсы, лимонад.
3. Творог, кефир.

8. Способность человека легко и свободно сгибать и разгибать своё тело при выполнении различных движений называется

1. Выносливость
2. Гибкость
3. Сила

9. Бег на длинные дистанции – это

1. 100 и 200 метров
2. 1000, 1500, 2000 метров
3. 30 и 60 метров

10. Зачем надо выполнять разминку?

1. Чтобы стать сильным
2. Чтобы не было травм
3. Чтобы не болеть

11. Назови страну, в которой устраивались Олимпийские игры в древности.

1. Россия
2. Греция
3. Германия

12. Назовите основные физические качества человека:

1. быстрота, сила, смелость, гибкость;

2. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
3. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
4. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

13 В каком году и в каком городе прошли зимние олимпийские игры в России? _____

14. Олимпийский девиз -

15. Олимпийский флаг -

Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет

№ № п/п	Физичес кие способн ости	Контроль ное упражнен ие (тест)	Воз рас т, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скорост ные	Бег 30 м, с	7	7,5 и	7,3 – 6,2	5,6 и	7,6 и	7,5 – 6,4	5,8 и
			8	более	7,0 – 6,0	менее	более	7,2 – 6,2	менее
			9	7,1	6,7 – 5,7	5,4	7,3	6,9 – 6,0	5,6
			10	6,8	6,5 – 5,6	5,1	7,0	6,5 – 5,6	5,3
				6,6		5,0	6,6		5,2
2.	Координ ационны е	Челночны й бег 3x10 м, с	7	11,2 и	10,8 – 10,3	9,9 и	11,7 и	11,3 – 10,6	10,2 и
			8	более	10,0 – 9,5	менее	более	10,7 – 10,1	менее
			9	10,4	9,9 – 9,3	9,1	11,2	10,3 – 9,7	9,7
			10	10,2	9,5 – 9,0	8,8	10,8	10,0 – 9,5	9,3
				9,9		8,6	10,4		9,1
3.	Скорост но- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и	115 – 135	155 и	90 и менее	110 – 130	150 и
			8	менее	125 – 145	более	100	125 – 140	более
			9	110	130 – 150	165	110	135 – 150	155
			10	120	140 – 160	175	120	140 – 155	160
				130		185			170
4.	Выноси мость	6 – минутный бег, м	7	700 и	730 – 900	1100 и	500 и	600 – 800	900 и
			8	менее	800 – 950	более	менее	650 – 850	более
			9	750	850 – 1000	1150	550	700 – 900	950
			10	800	900 – 1050	1200	600	750 – 950	1000
				850		1250	650		1050
5.	Гибкост ь	Наклон вперед из положени я сидя, см	7	1и менее	3 – 5	9 и более	2 и менее	6 – 9	11,5 и
			8	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	более
			9	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	12,5
			10	2	4 – 6	8,5	3	7 – 10	13,0
									14,0
6.	Силовые	Подтягива ние: на высокой переклади не из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2 – 3	4 и выше			
			8	1	2 – 3	4			
			9	1	3 – 4	5			
			10	1	3 – 4	5			
		На низкой переклади не из виса лежа, кол- во раз (девочки)	7				2 и ниже	4 – 8	12 и выше
			8				3	6 – 10	14
			9				3	7 – 11	16
			10				4	8 – 13	18

Анализ тестирования подготовленности воспитанника

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные упражнения					
		Бег 30 м, с	Челноч- ный бег 3/10 м,с	Прыжки в длину с места, см	6- минутн ый бег, м	Наклон вперёд из положени я сидя, см	Подтягивание: на высокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз.
1.	Начало года	5.9	9.0	175	1000	5	3
2.	Середина года	5.6	8.8	180	1200	7	6
3.	Конец года	4.8	8.0	200	1500	10	10