

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа города Пионерский»

Принята на заседании МО
учителей физической
культуры, технологии,
ОБЖ
27.04.2024

«Утверждаю»
Директор школы
Т.В. Леткова
Приказ №313-о от 10.04.2024

Документ подписан электронной подписью
Леткова Татьяна Викторовна
Директор
Серийный номер:
09425A727178FB3583EAF32417FC42A6

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 6-7 класс

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Ананьина Елена Юрьевна,
учитель физической культуры

г. Пионерский
2024г.

Пояснительная записка

Программа по общей физической подготовке направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств. Направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа. Занятия по программе «Общая физическая подготовка» помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья. В программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения. Объединяя различные формы двигательной активности, занятия по общей физической подготовке, удовлетворяют потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности занятий, способствуют повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время. Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма

Актуальность образовательной программы. Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится

заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Ключевые понятия:

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

«Здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

Направленность программы – физкультурно- спортивная
Направленность данной программы носит физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам. Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа «Общая физическая подготовка» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровье сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках. Предполагается, что содержание программы разрабатывается с учетом национально-культурных традиций, состояния экологии, климатогеографических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся.

Уровень освоения программы – базовый.
Педагогическая целесообразность образовательной программы.
Педагогическая целесообразность образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой;

приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Практическая значимость образовательной программы.

Практическая значимость программы «ОФП» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип коллективной деятельности;
- принцип самореализации обучающегося;
- принцип самостоятельности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности.

Отличительная особенность образовательной программы

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Цель программы: – создание условий для развития физических и личностных качеств, углубление знаний на основе интересов и склонностей обучающихся в конкретных видах спорта, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным занятиям.

Задачи программы: *Образовательные:* - формирование знаний о положительном влиянии занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; -формирование знаний о ценности здорового и безопасного образа жизни; - приобретение личного и коллективного опыта отработки на занятиях знаний о ценности здорового и безопасного образа жизни

Развивающие: -развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой и спортом; - формирование регулятивных умений: самостоятельно определять цель, проблему в учебной деятельности, адекватно оценивать учебную работу на основе заданных критериев, алгоритма, адекватно определять причины успешности и неуспешности в учебной деятельности, сопоставляя цель, ход и результат деятельности; - развитие коммуникативных умений: определять цели, распределять функции участников, правила и способы взаимодействия, уметь организовывать работу в паре, группе (самостоятельно определять цели,

роли, задавать вопросы, вырабатывать решения), уметь преодолевать конфликты: договариваться с людьми, взглянуть на ситуацию с позиции другого.

Воспитательные - развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом; - формирование представлений и создание условий для воспитания сильных черт личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы
Дополнительная общеобразовательная программа предназначена для детей в возрасте 13-14 лет, учащихся 6-7 классов общеобразовательных школ.

Особенности организации образовательного процесса.
Набор детей в объединение свободный, осуществляется из числа обучающихся 6-7 классов МБОУ СОШ г. Пионерского. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп – от 15 до 30 человек.
Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу. Курс рассчитан на 1 год обучения, 68 часов в год. В качестве текущего контроля знаний и умений учащихся предусмотрено проведение промежуточного тестирования по пройденным темам, итоговая проверка – в виде выполнения нормативов Всероссийского комплекса ГТО в своей возрастной ступени.

Основные методы обучения.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный, метод круговой тренировки. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий: - групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; - занятия оздоровительной направленности; - праздники; - соревнования; - эстафеты; - домашние задания. Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяются отдельные занятия по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются

в процессе занятий. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностными результатами, формируемыми при реализации программы, являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты. В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Механизм оценивания образовательных результатов. В качестве текущего контроля знаний и умений учащихся предусмотрено проведение

промежуточного тестирования по пройденным темам, итоговая проверка – в виде выполнения нормативов Всероссийского комплекса ГТО в своей возрастной ступени.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 4 четверти – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Новые нормативы и требования выполнения комплекса ГТО установлены Постановлением правительства РФ от 23 января 2023г. №33. Согласно этому постановлению новые нормативы вступили в силу с 23 марта 2023г. Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Итоговый контроль - проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, полученных в течение года, и получение сведений для совершенствования образовательной программы, и методики обучения. Итоговый контроль предусматривает:

тестирование на выходе освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Оценочные материалы

Способы и формы выявления результатов: итоговое занятие, диагностические работы. Способы и формы фиксации результатов: журнал посещаемости, результаты диагностических работ, Способы и формы предъявления результатов и подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной спортивно-оздоровительной программы «Общей физической подготовки»: практические работы, итоговое занятие, тесты по изучаемым темам. Формы подведения итогов: презентации, рисунки, газеты, отзывы обучающихся по освоению образовательной программы.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы. Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления. Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают: – учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся; – вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся); – формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья; – формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально – техническое обеспечение.

Занятия проходят в спортивном зале, на стадионе, который полностью оснащен необходимым стандартным оборудованием.

Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам. В наличии: печатные пособия, дидактические материалы, наглядные пособия, презентации.

- стадион;
- спортивный зал;
- тренажерный зал
- свисток;

- секундомер;
- рулетка;
- набивные мячи
- теннисные мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастический козел, перекладина;
- футбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные кольца;
- барьеры - инвентарь для подвижных игр и эстафет.

Методические материалы. Методическое обеспечение программы включает приёмы и методы организации образовательного процесса, дидактические материалы, техническое оснащение занятий. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные методические и дидактические материалы. Каждое занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Использование заданий разной сложности позволяет детям почувствовать уверенность в своих силах. Ребенок сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Алгоритм проведения учебного занятия:

Вводная часть – сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам.

Основная часть – выполнение упражнений с предметами и без них.
Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, релаксация.

Методы обучения

- по источнику передачи и восприятия информации:
 - словесный: рассказ, беседа, лекция;
 - наглядный: иллюстрация, дидактический, наглядный материал.;
 - практический: показ;
- по характеру деятельности:

- объяснительно-иллюстративный (рассказ, показ, лекция, фильм, карточки и т.п.);

- репродуктивный (воспроизведение, действие по алгоритму); *по характеру учебно-познавательной деятельности*: теоретические и практические. - *по отдельным сторонам процесса физического воспитания*: обучения двигательным действиям, развития физических качеств, воспитания личности. - *по специфике воздействующих факторов*: сенсорного, моторного, физиологического и психологического воздействия. - *по взаимосвязи с другими методами*: неспецифические-общепедагогические и специфические-практические.

Активные и интерактивные методы обучения.

Педагогические технологии

Личностно - ориентированного обучения, группового обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, коллективной творческой деятельности, проектного обучения.

Формы организации учебного занятия

Работа объединения предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых обучающиеся могут работать в группах, парах, индивидуально.

По форме проведения занятия: традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие, соревнования, тестирование.

Алгоритм учебного занятия

1 этап

Организационно-подготовительный - создание благоприятного микроклимата с настроением обучающихся на учебную деятельность, активизация внимания, диагностика усвоенных на предыдущем занятии знаний, сообщение темы и цели занятия.

Результат деятельности на 1 этапе: определение уровня внимания, активности, восприятия, настроения обучающихся на предстоящее занятие, уровня самооценки собственной деятельности.

2 этап

Основной - максимальная активизация познавательной деятельности обучающихся на основе теоретического материала, введение практических заданий, развивающих определённые умения; самостоятельное выполнение обучающимися заданий, обыгрывание ситуаций.

Результат деятельности на 2 этапе: системное, осознанное усвоение обучающимися нового материала и первоначальное развитие практических умений.

3 этап

Итоговый - подведение итогов деятельности, методы поощрения.

Результат деятельности на 3 этапе: подготовка обучающихся к самооценке собственной деятельности; определение перспектив развития творческой деятельности в данной образовательной области.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, 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 работы.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание учебного курса

Раздел: Основы знаний о физической культуре и спорте. (Количество часов – 1; теория – 1) Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. История появления ВФСК «ГТО». Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз.

Раздел: Основы безопасности образовательного процесса. (Количество часов – 4; практика – 4). Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Раздел: Общая физическая и специальная подготовка. (Количество часов – 18; практика – 18). Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека и направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. **Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. **Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег от 3 до 5 км, прыжки на скакалке до 3 минут. **Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на

бруснях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг. **Упражнения для развития координационных способностей:** челночный бег 3*10 м: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки. **Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Раздел: Лёгкая атлетика. (Количество часов – 13; практика – 13). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Раздел: Спортивные и подвижные игры. (Количество часов – 16; практика – 16). Школа мяча. Элементы игровых видов спорта: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные и спортивные игры.

Раздел: Соревнования. Подведение итогов. (Количество часов – 12; практика – 12). Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Формы аттестации/контроля
		теория	практика	
I. Раздел: Основы знаний о физической культуре и спорте.				
Введение. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1		Устный опрос. Беседа.
Всего	1	1		
II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.				
Техника безопасности	В процессе	В		Устный опрос.

	занятия	процессе занятия		Беседа.
Закаливание и здоровье.	1	1		Устный опрос. Беседа.
История появления ВФСК «ГТО».	1	1		Устный опрос. Беседа.
Всего	2	2		
III. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка.				
Упражнения, направленные на развитие силы	7		7	Тестирование
Упражнения, направленные на развитие ловкости и прыгучести	6		6	Тестирование
Упражнения, направленные на развитие гибкости	4		4	Тестирование
Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	6		6	Тестирование
Всего:	23		23	
IV. Раздел: Лёгкая атлетика.				
Бег. Прыжки. Метание.	12		12	Тестирование
Всего:	12		12	
V. Раздел: Спортивные и подвижные игры.				
Школа мяча	8		8	Контрольные нормативы
Спортивные игры	10		10	
Подвижные игры	6		6	
Всего:	24		24	
VI. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.				
Контрольные нормативы. Соревнования.	6		6	Тестирование
Всего:	6		6	
Резерв:	2			
Итого:	70	3	65	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Период обучения	1 год обучения
Начало обучения	Периодические курсы во время учебного года
Окончание обучения	Через 1 года
Организационный период	Промежутки между курсами
Каникулы	Ежегодно согласно графику ОУ
Сроки проведения входного мониторинга	Первое занятие курса
Сроки проведения мониторинга завершения обучения	Последнее занятие курса
Продолжительность учебного года	35 учебных недель в год
Количество учебных часов	70 ч
Режим занятий	два раза в неделю по 1 часу или один раз в неделю по 2 часа

Рабочая программа воспитания содержит:

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: спортивные мероприятия, коллективно-творческие дела.

Методы: убеждение, организация деятельности, стимулирование поведения.

Планируемый результат: повышение мотивации к изучению предмета; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, духовного и коммуникативного потенциалов личности.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Безопасность и здоровый образ жизни Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	Беседа	Первое занятие
2.	Участие в соревнованиях и олимпиадах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	Практическая деятельность	Во время прохождения курса
3.	Беседа о празднике «День Защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	Беседа	Во время прохождения курса

4.	Участие в Фестивале «ГТО»	Воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни и спорту; формирование общей культуры		Во время прохождения курса
5.	Беседа о празднике «День Победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	Беседа, демонстрация видеороликов, викторина	Во время прохождения курса

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
 2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
 3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
 6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
 7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".
- Б.И. Мишин. Настольная книга учителя физкультуры. - М.: АСТ, 2003. - В.И. Харитонов, А.С. Комельков. Методические рекомендации учителям физической культуры. - Челябинск, 1991. - Е.Н.Литвинов, Г. И. Погадаев. Методика физического воспитания учащихся 5 -9 классов.М.: Просвещение, 2001 - В.П. Горшков, В.П. Ворошнин, А.Н. Мальцева. Организация и методика тестирования для определения уровня

физической подготовленности школьников -Челябинск, 1994 - Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для физической культуры- М.: "Физкультура и спорт", 2004.