

**Управление образованием**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**средняя общеобразовательная школа № 27**  
**Муниципального образования Темрюкский район**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» мая 2020 г.  
Протокол № 12



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №27

Петрий Е. А.

«29» мая 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно - спортивной направленности**

**«Общая физическая подготовка»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год : 144 ч.

Возрастная категория : 9-12 лет

Форма обучения: очная

Вид программы : модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- номер Программы в Навигаторе -----

Автор -составитель:  
Колесникова Ирина Андреевна,  
педагог дополнительного  
образования

Старотитаровская, 2020 г

## **Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1. Пояснительная записка:**

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Программа дополнительного образования «ОФП» направлена на формирование и поддерживание физического развития обучающихся.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

#### 1.1. Направленность программы.

Программа дополнительного образования «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### 1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;

- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

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

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность 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. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

### 1.3. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

1.4. Адресат программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель).

Количество групп – 2 группы

Количество обучающихся в группах: по 20 чел.; по 4 часа обучение.

1.5. Уровень программы, объем и срок – ознакомительный

Программа модифицированная (адаптированная) для группы начальной подготовки. Программа рассчитана на один год на 144 часа.

1.6. Цель и задачи программы

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

Образовательных:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающих:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательных:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;

- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;  
Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

1.7. Объем и сроки реализации программы.

Срок реализации программы рассчитан на 1 год обучения, из расчета 4 часа в неделю на 144 часа.

1.8. Формы обучения и режим занятий по программе

Форма обучения очная

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

1.9. Особенности организации образовательного процесса для обучающихся в первой группе

Уровень	Наполняемость учебной группы	Возраст учащихся, особенно	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Базовый	20	9-12	1	4	144	на базе спортивного зала СОШ №27

Особенности организации образовательного процесса для обучающихся во второй группе

Уровень	Наполняемость групп	Возраст учащихся	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса

Базовый	20	9-12	1	4	144	на базе спортивного зала СОШ №27
---------	----	------	---	---	-----	---

## 2. Содержание программы.

### 2.1. Наличие учебного плана

Учебно - тематический план для первой группы занимающихся в секции

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практ. занятия	Теор. занятия	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	4	-	4	
2.	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	4	-	4	Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
3.	Базовые упражнения для легкоатлета.	4	4	-	
4.	Виды прыжков.	4	4	-	

	Прыжковые упражнения.				
5.	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	4	-	4	
6.	Построение легкоатлетических комплексов.	4	-	4	
7.	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	4	4	-	
8.	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	4	4	-	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
9.	Скоростные упражнения.	4	4	-	
10.	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	4	-	4	
11.	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	4	-	4	
12.	Упражнения для развития силы.	4	4	-	
13.	Упражнения для гибкости	4	4	-	

	и подвижности суставов.				
14.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	4	4	-	
15.	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	4	-	4	
16.	Кардиоупражнения.	4	4	-	
17.	Упражнения с гантелями.	4	4	-	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
18.	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	4	-	4	
19.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	4	4	-	
20.	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	4	-	4	
21.	Кардиоупражнения.	4	4	-	
22.	Волейбол. Прием и передача мяча.	4	4	-	
23.	Волейбол. Подача мяча.	4	4	-	



24.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	4	4	-	
25.	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	4	-	4	
26.	Кардиоупражнения.	4	4	-	
27.	Волейбол. Прием и передача мяча.	4	4	-	
28.	Волейбол. Поддача мяча.	4	4	-	
29.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	4	4	-	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
30.	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	4	-	4	
31.	Кардиоупражнения.	4	4	-	
32.	Волейбол. Прием и передача мяча.	4	4	-	
33.	Волейбол. Поддача мяча.	4	4	-	
34.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	4	4	-	
35.	Закаливание. Спортивные игры по выбору	4	-	4	

	обучающихся.				
36.	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	4	4	-	Итоговый контроль(прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
	ИТОГО	144	94	52	

Учебно -тематический план для второй группы занимающихся в секции

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практ. занятия	Теор. занятия	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	4	-	4	
2.	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	4	2	2	Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)

3.	Базовые упражнения для легкоатлета.	4	4	-	
4.	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	4	4	-	
5.	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	4	-	4	
6.	Построение легкоатлетических комплексов.	4	-	4	
7.	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	4	-	4	
8.	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	4	4	-	Промежуточная аттестация  (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
9.	Скоростные упражнения.	4	4	-	
10.	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	4	-	4	
11.	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических	4	-	4	

	особенностей				
12.	Упражнения для развития силы.	4	4	-	
13.	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	4	4	-	
14.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	4	4	-	
15.	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	4	-	4	
16.	Кардиоупражнения.	4	4	-	
17.	Упражнения с гантелями.	4	4	-	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
18.	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	4	-	4	
19.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	4	4	-	
20.	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	4	-	4	
21.	Кардиоупражнения.	4	4	-	

22.	Волейбол. Прием и передача мяча.	4	4	-	
23.	Волейбол. Подача мяча.	4	4	-	
24.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	4	4	-	
25.	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	4	-	4	
26.	Кардиоупражнения.	4	4	-	
27.	Волейбол. Прием и передача мяча.	4	4	-	
28.	Волейбол. Подача мяча.	4	4	-	
29.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	4	4	-	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
30.	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	4	-	4	
31.	Кардиоупражнения.	4	4	-	
32.	Волейбол. Прием и передача мяча.	4	4	-	
33.	Волейбол. Подача мяча.	4	4	-	
34.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	4	4	-	

35.	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	4	-	4	
36.	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	4	4	-	Итоговый контроль(прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
	ИТОГО	144	98	46	

## 2.2. Содержание учебного плана

### Тема №1

Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и фитнесболами

### Тема №2

Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.

Практика: Диагностика стартовых способностей по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

### Тема №3

Базовые упражнения для легкоатлета.

Практика: Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа. Упражнения для скоростной выносливости.

#### Тема №4

Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

Теория: прыжков в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

#### Тема №5

Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: История развития физической культуры в довоенный, военный, послевоенный период и на современном этапе.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

#### Тема №6

Построение легкоатлетических комплексов.

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

#### Тема №7

Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

#### Тема №8

Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Теория: Что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

#### Тема №9

Скоростные упражнения.

Практика: Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

#### Тема №10

Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

#### Тема №11

Кардиоупражнения.

Теория: Строение и принципы работы сердечной мышцы. Правила построения комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа со скакалками и фитнесболами.

#### Тема №12

Упражнения для развития силы.

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

#### Тема №13

Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

Теория: Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

#### Тема №14

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.



## Тема №15

Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

Теория: Что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

## Тема №16

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость и работа с фитнесболами

## Тема №17

Упражнения с гантелями.

Теория: Строение мышечного аппарата (руки, туловище). Техника работы с гантелями.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные.

## Тема №18

Упражнения с собственным весом.

Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

## Тема №19

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

## Тема №20

Дыхательная гимнастика. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

Теория: Зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №21

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа с фитнесболами

Тема №22

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №23

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема №24

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №25

Утренняя гимнастика. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

Теория: Принципы утренней гимнастики. Примерные комплексы упражнений.

Практика: Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №26

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа с фитнесболами.

## Тема №27

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

## Тема №28

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

## Тема №29

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

## Тема №30 Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила проведения соревнований по основным видам легкой атлетики: бег на короткие дистанции (спринт), на длинные дистанции (марафон). Марафонская дистанция. Правила выполнения прыжков с шестом. Олимпийские чемпионы современности в легкой атлетике.

Практика: Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

## Тема №31

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардио нагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

## Тема №32

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

## Тема №33

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая

Тема №34

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №35

Закаливание. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

Теория: Виды закаливания. Принципы закаливания. Нетрадиционные формы закаливания.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №36

Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.

### 2.3. Планируемые результаты и способы их проверки

#### Ожидаемые результаты

Будут знать	Будут уметь
Санитарно-гигиенические требования к занятиям;	Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
Основные способы и особенности движения и передвижений человека;	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;	Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;	Взаимодействовать в команде в процессе занятий ОФП.
О причинах травматизма и правилах его предупреждения;	Владеть техникой перемещений во время игры;
Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за	Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
	Использовать различные тактические

состоянием организма.	действия.
-----------------------	-----------

### Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
  - мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
  - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

### Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

### Компетентностная модель

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);

- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);

- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);

- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);

- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

К концу учебного года дети будут иметь представление о правильной осанке, на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Уметь принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;

Выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;

Выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;

Выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Демонстрировать прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

Обучающиеся укрепят свое здоровье.

#### 2.4 Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Занятия в секции ОФП проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных

нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

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.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях колледжа, конкурсах.

## **Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

### 1.

**Календарный учебный график обучающихся**

**в первой группе ОФП 9-12 лет**

	Дата	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Тема занятия	Форма контроля
1		4	Теоретическое занятие	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	
2		4	Теоретическое занятие	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	
3		4	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Базовые упражнения для легкоатлета.	Входной контроль
4		4	Практическое занятие	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	
5		4	Теоретическое занятие	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
6		4	Теоретическое занятие	Построение легкоатлетических комплексов.	
7		4	Теоретическое занятие	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	
8		4	Практическое занятие	Базовые упражнения для легкоатлета.	
9		4	Практическое занятие	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	Промежуточный контроль
10		4	Теоретическое занятие	Скоростные упражнения.	
11		4	Теоретическое занятие	Физическая культура и спорт в системе общего и	



				дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
12		4	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	
13		4	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
14		4	Практическое занятие	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	
15		4	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
16		4	Теоретическое занятие	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
17		4	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	
18		4	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
19		4	Практическое занятие	Упражнения с гантелями.	Промежуточный контроль
20		4	Теоретическое занятие	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	
21		4	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
22		4	Теоретическое занятие	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
23		4	Практическое занятие	Кардиоупражнения. Волейбол. Прием и передача мяча.	
24		4	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.	
25		4	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	

26		4	Теоретическое занятие	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
27		4	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
28		4	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
29		4	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
30		4	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
31		4	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Промежуточный контроль
32		4	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
33		4	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
34		4	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
35		4	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
36		4	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
	ИТОГО	144			

**Календарный учебный график обучающихся**

**во второй группе ОФП 9-12 лет .**

	Дата	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Тема занятия	Форма контроля
1		4	Теоретическое занятие	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	
2		4	Теоретическое занятие	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	
3		4	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Базовые упражнения для легкоатлета.	Входной контроль
4		4	Практическое занятие	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	
5		4	Теоретическое занятие	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
6		4	Теоретическое занятие	Построение легкоатлетических комплексов.	
7		4	Теоретическое занятие	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	
8		4	Практическое занятие	Базовые упражнения для легкоатлета.	
9		4	Практическое занятие	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	Промежуточный контроль
10		4	Теоретическое занятие	Скоростные упражнения.	
11		4	Теоретическое занятие	Физическая культура и спорт в системе общего и	

				дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
12		4	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	
13		4	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
14		4	Практическое занятие	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	
15		4	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
16		4	Теоретическое занятие	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
17		4	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	
18		4	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
19		4	Практическое занятие	Упражнения с гантелями.	Промежуточный контроль
20		4	Теоретическое занятие	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	
21		4	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
22		4	Теоретическое занятие	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
23		4	Практическое занятие	Кардиоупражнения. Волейбол. Прием и передача мяча.	
24		4	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.	
25		4	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
26		4	Теоретическое занятие	Утренняя гимнастика.	

				Спортивные игры по выбору обучающихся.	
27		4	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
28		4	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
29		4	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
30		4	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
31		4	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Промежуточный контроль
32		4	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
33		4	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
34		4	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
35		4	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
36		4	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
	итого	144			

## *2. Условия реализации программы.*

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки

- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки
- Турник
- Гимнастические маты
- Фитболы

#### *Кадровое обеспечение программы*

Программа «ОФП» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства

#### 3. Формы аттестации.

Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

#### 4. Оценочные материалы.

Задания для детей 7-10 лет

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Д — на столе ставится картонная коробка размером

Д — на столе ставится картонная коробка размером 10x10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

Задания для детей 7-10 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5x5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Задания для детей 7-10 лет

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

### 5. Методическое обеспечение.

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоничное 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 обучающихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- 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 упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния 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 обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;



- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

#### Структура практического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (10 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 70 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (10 мин).

#### Структура теоретического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (10 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (35 +35мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся ( 10 мин).

#### 6. Список литературы

Для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

Для обучающихся:

8. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
- Лукияненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005