

**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 : 7-8 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 обучающихся в группах: 20 чел.; 4 часа в неделю

### 1.5. Уровень программы, объем и сроки. – ознакомительный

Программа рассчитана на один год обучения 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

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Базовый	20	7-8	1	4	144	на базе спортивного зала СОШ №27

## **2. Содержание программы.**

### 2.1. Наличие учебного плана

Учебно тематический план для занимающихся:

№ 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. 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 особенностей	4	-	4	
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. Поддача 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. 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	92	52	

## 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. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, 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. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, 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 атлетике: 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 поддача, 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	Составлять и правильно выполнять

<p>при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;</p> <p>Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;</p> <p>О причинах травматизма и правилах его предупреждения;</p> <p>Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.</p>	<p>комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;</p> <p>Взаимодействовать в команде в процессе занятий ОФП.</p> <p>Владеть техникой перемещений во время игры;</p> <p>подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;</p> <p>Использовать различные тактические действия.</p>
---	--

#### 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».**

#### **Календарный учебный график обучающихся**

#### **в группе ОФП 7-8 лет**

	Дата	Кол -во часо	Форма проведения	Тема занятия	Форма контроля
--	------	--------------------	---------------------	--------------	----------------

		в	занятий		
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).	
3		4	Практическое занятие	Базовые упражнения для легкоатлета.	
8		4	Практическое занятие	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	Промежуточный контроль
9		4	Теоретическое занятие	Скоростные упражнения.	
10		4	Теоретическое занятие	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
11		4	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	
12		4	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
13		4	Практическое занятие	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	
14		4	Практическое занятие	Самостоятельная физическая	

				активность занимающихся.	
15		4	Теоретическое занятие	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
16		4	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	
12		4	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
17		4	Практическое занятие	Упражнения с гантелями.	Промежуточный контроль
18		4	Теоретическое занятие	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	
19		4	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
20		4	Теоретическое занятие	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
22		4	Практическое занятие	Кардиоупражнения. Волейбол. Прием и передача мяча.	
23		4	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.	
24		4	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
25		4	Теоретическое занятие	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
21		4	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
26		4	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
27		4	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
28		4	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.	
29		4	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Промежуточный контроль
30		4	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
31		4	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	

32		4	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
33		4	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.	
34		4	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
30		4	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
35		4	Теоретическое занятие	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
36		4	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	Итоговый контроль
	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 7-12 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 7-12 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 7-12 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 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 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