




Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Балахтонская средняя общеобразовательная школа»

<p>Рассмотрена на заседании педагогического совета протокол №1 от «30»августа 2024 г</p>	<p>Утверждаю: Директор МКОУ «Балахтонская СОШ»  А.С. Лобос Приказ № 122 от «30» августа 2024 г</p>
---	---

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

Составитель:
Учитель физической культуры
1 квалификационной категории
Лобос Станислав Александрович

с. Балахтон
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка	стр. 3
1.2 Цель и задачи программы	стр. 5
1.3 Содержание программы	стр. 6
1.4 Планируемые результаты	стр. 16

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график	стр. 17
2.2 Условия реализации программы	стр. 18
2.3 Формы аттестации и оценочные материалы	стр. 19
2.4 Методические материалы	стр. 20
2.5 Список литературы	стр. 22
2.6 Приложение	стр. 23

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные основания. Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ");
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МКОУ «Балахтонская СОШ»
- Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МКОУ «Балахтонская СОШ»
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности МКОУ «Балахтонская СОШ»
- Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» (далее – ДОП) отнесена к программам **физкультурно-спортивной**

направленности.

Актуальность программы обусловлена запросом со стороны детей и родителей в организации полезного досуга, направленного на формирование элементарных представлений о физической культуре, повышении физической работоспособности и улучшении здоровья.

Новизна программы заключается в комплексном подходе к общей физической подготовке детей в возрасте 7-17 лет, способных адаптироваться к воздействиям внешней среды, готовых применять полученные двигательные навыки и физические качества.

Место реализации. ДОП «Общая физическая подготовка» реализуется в спортивном зале, оснащенном необходимым оборудованием (см. материально-техническое обеспечение программы)

Адресат программы. ДОП «Общая физическая подготовка» реализуется в МКОУ «Балахтонская СОШ». Программа адресована обучающимся в возрасте 7-17 лет. Занятия проводятся в группе постоянного состава. Вид группы – профильная (спортивная). Состав группы формируется с письменного согласия родителей (лиц их заменяющих). Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом. Наполняемость группы: 12 – 16 человек.

Сроки реализации программы и объем учебных часов. Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество академических часов составляет 144.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Занятия по ДО «Общая физическая подготовка» для обучающихся 7-17 лет проводятся 2 раза в неделю еженедельно, продолжительностью 2 академических часа (академический час=45 минут) с обязательным перерывом 10 минут.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является – укрепление здоровья ребенка, формирование базовых знаний и навыков в области физической культуры и спорта.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:
Обучающие:

- формирование системы знаний о личной гигиене, режиме дня и отдыха, режиме питания, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков основных видов движений в упражнениях по общей физической подготовке.

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация);
- развитие когнитивных способностей.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к активным занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание характера, трудолюбия, воли, упорства, выдержки;
- формирование навыков здорового образа жизни.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее кол-во часов	Количество часов		Формы аттестаци и (контроля)
			теория	практика	
I.	Введение.	1	1	-	Собеседование, опрос, наблюдение
1.1	Цель, задачи и содержание учебной программы. Расписание занятий.	0,5	0,5	-	
1.2.	Требование к спортивной форме. Правила техники безопасности во время занятий.	0,5	0,5	-	
II.	Основы знаний.	3	3	-	Тестирование, опрос наблюдение
2.1	Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни и его составляемые (оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек).	3	3	-	
III.	Строевые упражнения.	10	1	9	Практические упражнения, наблюдение, опрос
3.1	Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте. Перестроения, размыкания.	10	1	9	
IV.	Упражнения с мечами.	23	0,5	22,5	Практические упражнения, наблюдение.

V.	Гимнастика с элементами акробатики.	30	3	27	Наблюдение.
5.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	5	0,5	4,5	
5.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами: большими, малыми мячами, набивным мячом (1 кг), обручем.	5	0,5	4,5	
5.3.	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	5	0,5	4,5	
5.4.	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.	4	0,5	3,5	
5.5.	Висы и упор – упражнение в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; обучение подводящим упражнениям для подтягивания в висе на турнике, отжиманию в упоре лежа от гимнастической скамейки, от пола.	4	0,5	3,5	
5.6.	Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	4	0,5	3,5	
VI.	Легкая атлетика.	30	3	33	Наблюдение, эстафеты, соревнования
6.1.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Сочетание различных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий.	10	1	9	
6.2.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты.	10	1	9	

6.3.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	10	1	9	
VII.	Подвижные игры.	43	2	41	Наблюдение
VII I.	Способы саморегуляции.	1	0.5	0.5	Опрос, практические упражнения, наблюдение
8.1.	Изменение телесных и психических проявлений состояний организма. Контроль и регуляция тонуса скелетной мускулатуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений.	1	0.5	0.5	
IX.	Способы самоконтроля.	1	0.5	0.5	Опрос, практические упражнения, наблюдение
9.1.	Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости).	1	0.5	0.5	
X.	Итоговая аттестация.	2	0.5	1.5	Тест, опрос, наблюдение, сдача контрольных нормативов.
ИТОГО:		144	15	129	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

I. Введение (1 час).

1.1. Вводное занятие. Цель, задачи и содержание учебной программы. Расписание занятий.

Теория (0,5 часа): Изучение цели, задач и содержание учебной программы. Ознакомление с расписанием занятий.

Формы контроля: Собеседование, опрос, наблюдение.

1.2. Требования к спортивной форме. Правила техники безопасности во время занятий.

Теория (0,5 часа): Ознакомление с требованиями к спортивной форме и обуви. Изучение правил техники безопасности во время занятий в спортивном зале. Ознакомление со спортивным оборудованием и инвентарем.

Формы контроля: Собеседование, опрос, наблюдение.

II. Основы знаний (3 час).

2.1. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие (оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек).

Теория (0,5 часа): Ознакомление с влиянием занятий физическими упражнениями и спортом на состояние здоровья. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании. О вреде курения, алкоголя, наркотиков. Профилактика заболеваний. Личная гигиена (уход за полостью рта и зубами, за глазами, ушами, волосами и кожей); сон и отдых; физические упражнения и физическая подготовленность; необходимость периодических осмотров, здоровый образ жизни. Правила закаливающих процедур. Режим дня и двигательный режим. Отдых и расслабление.

Форма контроля: Тестирование, опрос наблюдение.

III. Строевые упражнения (10 часа).

3.1. Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте. Перестроения, размыкания.

Теория (1 час): Ознакомление с правилами безопасного обращения с бамбуковым мечём (синай), правилами ухода и хранения. Ознакомление с порядком обслуживания, ремонта, неполной сборки и разборки.

Практика (9 часа): Изучение правил безопасного обращения с мечём, правил ухода и хранения. Выполнение неполной разборки бамбукового меча, обслуживание, мелкий ремонт, сборка меча.

Форма контроля: Опрос, практическое упражнение, наблюдение педагога.

IV. Упражнения с мячами мечами (23 часов).

4.1. Упражнения с малыми теннисными мечами, которые целесообразно применять во время разминки, а также в основной части занятия. Теннисный мяч обладает малыми размерами, его можно легко держать в одной руке и передавать в другую. Круглая форма позволяет свободно перекатывать его по ровной горизонтальной поверхности, а упругость – использовать в качестве эспандера, бросать в пол и в стену зала и ловить после отскока. Теннисные мячи хорошо формируют кисть руки. координацию движения. ловкость

Теория (0,5 часа): Общие требования техники безопасности при работе с теннисными мечами.

Практика (22.5 часов): Выполнение упражнений: разновидность подбрасываний и ловли меча, разновидность перекалываний и катания меча, разновидность ударов меча в пол и его ловля, работа с мечем индивидуально и в парах, эстафеты с мечем, разновидность жонглирования одним и двумя мечами.

Форма контроля: Практические упражнения, наблюдение педагога.

V. Гимнастика с элементами акробатики (30 часа).

5.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория (0.5 час): Ознакомление с основными элементами общеразвивающих упражнений.

Практика (5 часов): Выполнение общеразвивающих упражнений.

Форма контроля: Наблюдение.

5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами: большими, малыми мячами, набивным мячом (1 кг), обручем, гимнастическими палками, координационной лестницей.

Теория (0.5 час): Ознакомление с основными элементами упражнений с предметами.

Практика (5 часов): Выполнение упражнений с предметами.

Форма контроля: Наблюдение.

5.3. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Теория (0.5 час): Ознакомление с основными элементами группировки, перекатов в группировке из положений лежа на животе и из упора на коленях.

Практика (5 часов): Выполнение группировки и перекатов из положений лежа на животе и из упора на коленях.

Форма контроля: Наблюдение.

5.4. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Теория (0.5 час): Ознакомление с основными элементами кувырка вперед, из стойки на лопатках, согнув ноги, переката вперед в упор присев; кувырка в сторону.

Практика (4 часов): Выполнение кувырка вперед, из стойки на лопатках, согнув ноги, переката вперед в упор присев; кувырка в сторону.

Форма контроля: Наблюдение.

5.5. Висы и упор – упражнение в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; обучение подводящим упражнениям для подтягивания в висе на турнике, отжиманию в упоре лежа от гимнастической скамейки, от пола.

Теория (0.5 час): Ознакомление с основными элементами кувырка вперед, из стойки на лопатках, согнув ноги, переката вперед в упор присев; кувырка в сторону.

Практика (4 часов): Выполнение кувырка вперед, из стойки на лопатках, согнув ноги, переката вперед в упор присев; кувырка в сторону.

Форма контроля: Наблюдение.

5.6. Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

Теория (0.5 час): Ознакомление с основными элементами лазания по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

Практика (4 часов): Выполнение лазания по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

Форма контроля: Наблюдение.

VI. Легкая атлетика (30 часов).

6.1. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Сочетание различных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий.

Теория (1 час): Ознакомление с основными видами ходьбы, ходьбы с высоким

подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий.

Практика (10 часов): Выполнение различных видов ходьбы, ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий.

Форма контроля: Наблюдение.

6.2. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты.

Теория (1 час): Ознакомление с обычным бегом, с изменением направления движения коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий, челночный бег 3*5 м., 3*10 м; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный бег до 5 мин, кросс до 1 км.

Практика (10 часов): Выполнение обычного бега, бега с изменением направления движения коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий, челночного бега 3*5 м., 3*10 м; эстафет с бегом на скорость. Равномерный, медленный бег до 5 мин, кросс до 1 км. Работа на координационной лестнице.

Форма контроля: Наблюдение, эстафеты, соревнования.

6.3. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.

Теория (1 час): Ознакомление с различными прыжками, на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед на одной и на двух ногах, в длину с места, с высоты до 30 см, с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку, много разовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Работа на координационной лестнице.

Практика (10 часов): Выполнение различных видов прыжков.

Форма контроля: Наблюдение.

VII. Подвижные игры (43 часов).

Теория (2 час): Ознакомление со спортивными и подвижными играми разной сложности. Спортивные и подвижные игры не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств.

Практика (42 часов): Игра "Хвостики". Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

Игра «Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

Игра «Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

Игра «Воробьи, вороны». Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв

должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Игра «Вышибалы» на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.

Форма контроля: Наблюдение, соревнования, эстафеты.

VIII. Способы саморегуляции (1 час).

8.1. Изменение телесных и психических проявлений состояний организма. Контроль и регуляция тонуса скелетной мускулатуры. Владение приемами саморегуляции, связанными с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений.

Теория (0,5 часа): Ознакомление с приемами саморегуляции. *Практика (0,5 часа):* Выполнение приемов саморегуляции. *Форма контроля:* Опрос, практические упражнения, наблюдение.

IX. Способы самоконтроля (1 час).

9.1. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости).

Теория (0,5 часа): Ознакомление с показателем массы тела, приемами измерения пульса до, вовремя и после нагрузки.

Практика (0,5 часа): Измерение массы тела. Освоение приемов измерения пульса до, вовремя и после нагрузки.

Форма контроля: Опрос, практические упражнения, наблюдение.

X. Итоговая аттестация (2 часа).

Теория (0,5 часа): Ознакомление: с правилами проведения аттестации, контрольными нормативами, требованиями к практическим упражнениям.

Практика (1,5 часа): Тест на знание основ: здоровья, личной гигиены, режима дня и двигательной активности, профилактики заболеваний, влияния физкультуры и спорта на состояние организма. Проводиться сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке для обучающихся в возрасте 6-8 лет.

Форма контроля: Тест, опрос, наблюдение, сдача контрольных нормативов.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.4.1 Предметные.

К концу обучения по программе «Общая физическая подготовка», обучающиеся в клубе «Буси» *будут знать*: влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведения закаливающих процедур; режим дня и отдыха; режим питания; основные элементы упражнений по общей физической подготовке.

Будут уметь: соблюдать правила техники безопасности на занятиях; правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять некоторые строевые упражнения; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; выполнять перекаты, кувырки вперед, назад; выполнять висы и упоры; выполнять основные элементы лазания по гимнастической стенке и канату; играть в подвижные игры с бегом и прыжками.

Будут владеть: навыками соблюдения правил личной гигиены, режима дня и отдыха, закаливания, режима питания; основными элементами гимнастических и легкоатлетических упражнений; навыками подвижных игр.

1.4.2 Личностные.

У обучающихся будут сформированы:

- устойчивый интерес и мотивация к систематическим занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни;
- умение поддерживать дружескую обстановку в коллективе;
- качества необходимыми для спортсмена (упорством, трудолюбием, терпением, силой воли).
- уважение к старшим и к своим товарищам;
- основы моральных и волевых качеств;
- основы самодисциплины и правил личной гигиены.

1.4.3 Метапредметные.

У обучающихся будут развиты:

- коммуникативные навыки;
- умение применять свои знания о правилах личной гигиены;
- умение находить свои ошибки и исправлять их;
- навыки двигательной и мышечной памяти;
- познавательными способностями (восприятие, внимание, память, мышление), физическими способностями;
- умение рационально использовать режим дня;
- умение быть доброжелательным в общении.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Общая физическая подготовка» определяется календарным учебным графиком.

Таблица 2

Календарный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестаций
1.	1 год обучения	01.09.	31.05.	36	144	2 раза в неделю по 2 академ. часа	Промежуточная аттестация 22-25 декабря, итоговая аттестация 31 мая.

*Академический час = 45 мин., перемена = 10 мин.

*Праздничные дни – по календарю.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требованиями к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ, министерства образования и науки Красноярского края.

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, информационное и материально-техническое обеспечение.

I. Материально-техническое обеспечение для реализации программы (из расчета 16 человек в группе).

Теоретические и практические занятия проходят в спортивном зале, оборудованном необходимым инвентарем.

Таблица 3

Перечень инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Гимнастические палки.	16 шт.
2.	Теннисные мечи	16 шт.
3.	Мячи игровые	16 шт.
4.	Набивные мячи (1 кг.)	16 шт.
5.	Обручи.	16 шт.
6.	Скакалки.	16 шт.
7.	Координационная лестница	2 шт.

II. Информационное обеспечение.

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка, Знать и уметь: [Электронный ресурс]. 2022. URL: <https://obuchalka.org/>.

2. Школа современного тренера. [Электронный ресурс]. 2022. URL: <https://maksimgitta.ru/trainer>.

3. Лаборатория спортивной адаптологии профессора В.Н. Селуянова. [Электронный ресурс]. 2022. URL: <http://prosportlab.com/>.

III. Кадровое обеспечение.

Реализовать предложенную программу может педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель по физической культуре и спорту. Образование – не ниже средне-профессионального, педагогическое или профильное в области физической культуры.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В результате обучения по программе «Общая физическая подготовка» у обучающихся должен быть достигнут необходимый уровень освоения всех разделов.

В систему отслеживания и оценивания результативности программы обучения входит:

1. Входящая диагностика
2. Текущий контроль/Промежуточная аттестация
3. Итоговая аттестация.

Входящая диагностика проводится в начале обучения представляет собой тестирование функционального состояния обучающихся (проба Руфье, силовые, скоростно-силовые тесты), (приложение 1).

Текущий контроль предполагает проведения текущего тестирования, для отслеживания развития физической подготовки обучающихся по разделам программы и осуществляется в течение всего учебного года. Контролируются показатели по отдельным упражнениям, с целью корректировки физических нагрузок на занятиях, а также оценивается техническая подготовка (приложение 2).

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в форме теоретического теста, проведения тестирования функционального состояния обучающихся (проба Руфье, силовые, скоростно-силовые тесты), индивидуальных соревнований между обучающимися (приложение 3).

По итогам обучения и результатам итоговой аттестации, обучающимся может выдаваться диплом (сертификат) о дополнительном образовании (единая форма для Центра), согласно Порядка выдачи дипломов.

2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В образовательном процессе используются следующие *формы организации занятий*:

- групповые (теоретические занятия, интервальные тренировки, подвижные игры, спортивные эстафеты);
- индивидуально-групповые (занятия по общей физической и технической подготовке);
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Все учебные занятия можно условно разделить на: усвоение нового материала, закрепление и отработка полученных навыков. Форма занятий – учебная тренировка.

Методы реализации программ используемые в организации учебного процесса:

Игровой, соревновательный методы используются при проведении занятий по общей физической и специальной подготовке. Эти методы основаны на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение результата.

Объяснительно-иллюстративный метод является основным и применяется на каждом занятии с обучающимися.

Репродуктивный метод применяется на занятиях по общей и специальной физической подготовке. На каждом занятии необходимо уделять внимание правильной и рациональной работе при выполнении сложнокоординационных упражнений и технических приёмов. В результате обучающиеся начинают рационально и эффективно выполнять упражнения и технические приёмы.

Занятия по программе будут способствовать приобретению обучающимися знаний: о физической культуре и спорте в своем регионе; гигиене при выполнении физических упражнений; о проведении закаливающих процедур, режиме дня и отдыха, режиме питания; об основных элементах упражнений по общей физической подготовке; о культуре межличностного общения.

Для эффективной реализации программы используется имеющаяся *методическая база* на основе материалов разработанных педагогами и специалистами работающими в области по начальной и специальной физической подготовке для занимающихся детей различных видов спорта в возрасте 6-8 лет:

1. Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо»/Авт.- сост.: М.Р. Мавлютов – Сергиевск, 2015. – 61 с.

2. Дополнительная общеразвивающая программа «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»/Авт.- сост.: Я.Г. Понкратова – Санкт- Петербург, 2020. – 14 с

3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП»/Авт.- сост.: Д.Н. Фролов, А.А. Евсеенко, К.Б. Мушнин – К., 2020. – 15 с.

4. «Программы физического воспитания учащихся I – XI классов», основанной на одном из видов спорта (баскетбол)/Авт. – сост.: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б. И. Туркунов – М., Просвещение, 1996. – 256 с.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы, отражающие техническое выполнение базовых элементов упражнений по общей физической подготовке.

2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список рекомендованной литературы для детей

1. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему/перевод с нем. ЖирновойЮ. – М.: «Мир книги», 2007 – 48 с.
2. Володин В.А. Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.: «АСТ»,2010. – 464 с.
3. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. Начинайте день с зарядки. – М.: 1981. – 64 с.
4. Ежи Талагаж. Энциклопедия физических упражнений. – М.: «Физкультура и спорт», 1998. – 412 с.
5. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М.:«Оникс», 2010. – 255 с.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) –М.: «Феникс», 2001. – 246 с.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: «Физкультура и спорт», 1982. – 207 с.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М.: 1994.
4. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: «ТЦ Сфера», 2003. – 128 с.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М.: «Детство-пресс», 2006. – 111 с.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М.: «Феникс», 2008. – 244 с.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986. – 182 с.
2. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М.: «Просвещение», 2007. – 143 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: 1980. – 136 с.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.: 2010. – 248 с.
5. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М.: 1979. – 239 с.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985. – 256 с.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.: 2008. – 126 с.

Форма проведения – входящая диагностика

Максимальное количество баллов – 20 Критерии

оценки:

- выполнение норматива более 80 % – 5 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 4 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за не выполнение норматива – 0 баллов.

Функциональный тест Руффье состоит из трех частей. В первой части - после 5 минут отдыха мы проводим измерение частоты сердечных сокращений в положении сидя (мы измеряем в течение 15 секунд и умножаем на 4 (S-1)). Во второй части мы делаем 30 приседаний за 45 секунд и сразу же измеряем ЧСС, аналогично первой части (S-2). Последняя часть теста - это снова успокоение в положении сидя в течение 1 минуты и последовательное измерение ЧСС (S-3). Значение индекса рассчитывается по формуле: $IR = [4*(S1 + S2 + S3) - 200]/10$. Оценка результатов пробы Руффье по разным возрастным группам приведена в таблице 4.

Таблица 4

Оценка результатов пробы Руффье

Уровень	От 15 лет и старше	13-14 лет	11-12 лет	9-10 лет	7-8 лет
Низкий	15	16,5	18	19,5	21
Удовлетворительно	11-15	12,5-16,5	14-18	15,5-19,5	17-21
Средний	6-10	7,5-11,5	6-10	10,5-14,5	6-10
Выше среднего	0,5-5	2-6,5	3,5-8	5,-9,5	6,5-11
Высокий	0	1,5	0,3	4,5	6

Таблица 5

Шкала входящего тестирования

Возраст	Силовые показатели					
	Подтягивание на высокой/низкой перекладине		Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)		Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/за 30 сек.)	
	м	д	м	д	м	д
6	-	-	6	5	8-10	6-8
7	1	1	7	6	10-12	8-10
8	2	2	8	7	12-15	10-12

1. Подтягивание на высокой/низкой перекладине. Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

2. Отжимание от пола в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

3. Подъем туловища из положения лежа. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки скрещены за головой. Выполняется подъем тела до касания грудью колен. Пауза между повторениями не должна превышать 2 секунды. Фиксируется количество подъемов тела при условии правильного выполнения упражнения.

Таблица 6

Шкала входящего тестирования

Возраст	Скоростно-силовые показатели							
	Челночный бег 3*10 (сек.)		Бег 30 м., (сек.)		6-ти минутный бег, (м.)		Прыжки двумя ногами с места (см.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
6	11	11, 2	7,8 и выше	7,9 и выше	600	500	90	80
7	11,2	11,7	7,5 и выше	7,6 и выше	700	500	100	85
8	10,4	10, 7	7,1 и выше	7,3 и выше	750	550	110	100

1. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

2. При беге на 30 метров старт осуществляется с верхней позиции. Для её занятия необходимо выгнуться вперед в верхней части туловища под углом 45 градусов. При этом опорная нога должна остаться на месте, в то время как другая нога должна быть выставлена вперед. На переднюю ногу должен быть максимально перенесен вес тела спортсмена, собирающегося пробежать данную дистанцию. Как только спортсмен услышит стартовый сигнал необходимо броситься вперед.

3. Техника организации 6-ти минутного бега. Основная цель – выявить возможности выносливости у обучающего. Место проведение – на открытых беговых дорожках стадиона или в ином другом приспособленном месте, при условии, что участок для бега условно ровный и все участки забега должны быть в видимой зоне проверяющего. Участок для бега должен быть размечен для фиксации результата сдачи нормативов бега.

4. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Шкала текущего тестирования

Возраст	Силовые показатели					
	Подтягивание на высокой/низкой перекладине		Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)		Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/за 30 сек.)	
	М	Д	М	Д	М	Д
6						
7						
8						

Таблица 8

Шкала текущего тестирования

Возраст	Скоростно-силовые показатели							
	Челночный бег 3*10 (сек.)		Бег 30 м., (сек.)		6-ти минутный бег, (м.)		Прыжки двумя ногами с места (см.)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
6								
7								
8								

Итоговая аттестация:

Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание № 1

Выбрать один правильный вариант ответа из предложенных (кроме задания 3). За каждый правильный ответ – 1 балл.

За неправильный ответ – 0 баллов.

Задание 3 считается выполненным на 1 балл, если допущены 2 ошибки.

Максимальное количество баллов – 10.

Таблица 9

Шкала итогового тестирования

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Ответ
1.	Что такое спорт?	Объяснить своими словами.	
2.	Где проводились первые Олимпийские игры?	1. Греция. 2. Россия. 3. Китай.	
3.	Назовите спортивные игры?	1. Лыжи, бег, ходьба. 2. Конь, пешка, ладья. 3. Футбол, волейбол, баскетбол.	
4.	Какие средства закаливания вы знаете?	1. Солнце. 2. Воздух. 3. Вода. 4. Все.	
5.	Чем награждаются победители соревнований?	1. Медалью, дипломом, кубком. 2. Открыткой. 3. Мороженым	
6.	Какой результат может быть в игре?	1. Победа. 2. Поражение. 3. Ничья. 4. Все.	
7.	Сколько часов должен спать спортсмен?	1. Не менее 8 часов. 2. 6 часов. 3. 4 часа.	
8.	Какие вредные привычки вы знаете?	1. Курение. 2. Употребление 3. спиртных напитков.	

		4. Употребление наркотических веществ. 5. Все.	
9.	Сколько раз в день должен кушать здоровый человек?	1. Два раза. 2. Не менее трех раз. 3. Один раз, но много.	
10.	Каких великих Российских спортсменов вы знаете?	Перечислить не менее 3-х.	

Таблица 10

Шкала итоговых нормативов

Функциональный тест Руффье состоит из трех частей. В первой части - после 5 минут отдыха мы проводим измерение частоты сердечных сокращений в положении сидя (мы измеряем в течение 15 секунд и умножаем на 4 (S-1)). Во второй части мы делаем 30 приседаний за 45 секунд и сразу же измеряем ЧСС, аналогично первой части (S-2). Последняя часть теста - это снова успокоение в положении сидя в течение 1 минуты и последовательное измерение ЧСС (S-3). Значение индекса рассчитывается по формуле: $IR = [4*(S1 + S2 + S3) - 200]/10$. Оценка результатов пробы Руффье по разным возрастным группам приведена в таблице 4.

Таблица 11

Оценка результатов пробы Руффье

Уровень	От 15 лет и старше	13-14 лет	11-12 лет	9-10 лет	7-8 лет
Низкий	15	16,5	18	19,5	21
Удовлетворительно	11-15	12,5-16,5	14-18	15,5-19,5	17-21
Средний	6-10	7,5-11,5	6-10	10,5-14,5	6-10
Выше среднего	0,5-5	2-6,5	3,5-8	5,-9,5	6,5-11
Высокий	0	1,5	0,3	4,5	6

Шкала итогового тестирования

Возраст	Силовые показатели					
	Подтягивание на высокой/низкой перекладине		Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)		Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/за 30 сек.)	
	м	д	м	д	м	д
6	2	2	10	8	10-15	10-12
7	2-4	4-8	11	9	15-20	12-15
8	4-6	6-10	12	10	20-25	15-20

Шкала итогового тестирования

Возраст	Скоростно-силовые показатели							
	Челночный бег 3*10 (сек.)		Бег 30 м., (сек.)		6-ти минутный бег, (м.)		Прыжки двумя ногами с места (см.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
6	10,9-10,8	10,8-10,6	6,9-7,6	7,0-7,5	650-700	550-600	95-100	85-95
7	10,8-10,3	11,3-10,6	7,6-6,2	7,5-6,4	730-900	600-800	115-135	110-130
8	10,0-9,5	10,3-9,7	7,0-6,0	7,2-6,2	800-950	650-850	125-145	125-140