



Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат спортивного, спортивно-адаптивного  
и оздоровительного профиля г. Челябинска»  
(МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска»)

Принято на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1  
От 29.08.2023



УТВЕРЖДЕНО  
Директор А.М. Галкин

Приказ от 01.09.2023 № 01-04/325

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Срок реализации: 2 года  
Возраст: 15-18 лет  
Автор-составитель:  
Охремов Илья Александрович,  
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.	Пояснительная записка	3
Раздел 2.	Планирование реализации программы	6
	2.1. Планируемые результаты по освоению дополнительной общеразвивающей программы.	6
	2.2. Система контроля и зачетные требования	7
	2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	8
Раздел 3.	Планирование реализации программы	9
	3.1. Учебный план 1-го обучения	9
	3.2. Содержание программы 1-го года обучения	11
	3.3. Учебный план 2-го года обучения	16
	3.4. Содержание программы 2-го года обучения	17
Раздел 4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	21
	Учебно-методическое обеспечение программы	21
	Программно-методическое и материально-техническое обеспечение программы	23
Раздел 5.	Воспитание	24
6.	Список литературы	28
7.	Приложения:	29
	7.1. Календарный учебный график	29
	7.2. Расписание занятий	30
	7.3. Календарно-тематическое планирование	31
	7.4. Карточка для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»	37
	7.5. Контрольно-измерительные материалы	40

## 1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023)
2. Распоряжение правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» от 31 марта 2022 г. №678-р.
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. №652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).
6. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года №533).
8. Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3)
11. Локальные акты МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска»

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242);
2. Рабочая программа воспитания.

3. Календарный учебный график дополнительного образования МБОУ «Школа-интернат, спортивного, спортивно-адаптивного и оздоровительного профиля г. Челябинска»

Дополнительная общеобразовательная, (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка» (далее – программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности** и предполагает **базовый уровень** освоения.

Программа «Общая физическая подготовка» это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Занятия по этой программе избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма. Развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Упражнения с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм, так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Методы и формы работы с детьми направлены на поддержание устойчивого интереса к занятиям, обеспечении необходимых условий для проведения занятий – создании как материально-технической базы, так и комфортного психологического климата в коллективе.

В процессе реализации требуется постепенный переход от простого к сложному, это позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности, при этом формируется физическая культура личности.

**Актуальность Программы.** Формирование потребности в двигательной активности и осознанного отношения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья и активного долголетия одна из задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Сверхбыстрый ритм жизни, стрессогенность внешней среды формируют запрос на здоровый образ жизни, физическое и ментальное благополучие. Главной целью физического воспитания детей является удовлетворение их естественной биологической потребности в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно оздоровительной работы.

Одной из них являются занятия с использованием тренажеров. Занятия по Программе обеспечивают формирование мотивации к двигательной активности обучающихся, улучшают самочувствие, состояние здоровья, способствуют коррекции телосложения, следовательно, достижения физического и психологического комфорта.

**Воспитательный потенциал программы.** Средства физической культуры и спорта имеют огромный потенциал для решения задач нравственного, гражданского, трудового воспитания подрастающего поколения, социализации личности. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах Программы. В процессе реализации Программы обучающиеся участвуют в воспитательных мероприятиях школы, в соответствии с Рабочей программой воспитания школы.

Включение в программу тестирования ВФСК «ГТО» преследует решение воспитательных задач, в том числе патриотических, направленных на формирование целеустремленной личности обучающегося, практикующей здоровый образ жизни.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, составляет от 15 до 18 лет – Старший школьный возраст. Характеризуется относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Замедляется рост тела в длину и увеличивается в ширину, возрастает масса тела. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдержать значительные нагрузки. Наблюдается асимметрия в силе мышц правой и левой половине тела.

В данный возрастной период заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Старший школьный возраст характеризуется осознанием своего внутреннего мира, внутренней работой, поиском перспектив жизненного пути, развитием чувства ответственности, стремлением владеть собой, обогащением эмоциональной сферы. Ведущая деятельность учебно-профессиональная.

**Срок реализации** программы составляет 2 года.

**Целью** рабочей программы является создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

**Задачи:**

Личностные:

- сформировать у обучающихся основы социального взаимодействия;
- сформировать потребность в постоянном поиске форм физического совершенствования на основе полученных ценностных ориентаций.

Метапредметные:

- развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений;
- формирование общетрудовых умений и навыков (планировать последовательность действий; выполнять и контролировать ход работы и т. п.).

Предметные (образовательные):

- сформировать навыки работы в различной технике двигательной деятельности, навыки работы со спортивным оборудованием;

- сформировать умение подбора упражнений в зависимости от анатомо-физиологических особенностей обучающихся<sup>4</sup>
- сформировать знания о способах контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### **Формы проведения.**

Формы проведения занятий делятся на:

- групповые – для всей группы, посвященные обсуждению общих практических и теоретических вопросов;
- подгрупповые – занятия по подгруппам (3-4 чел.);
- индивидуальные практические занятия.

Режим занятия во время практических занятий включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму),
- разминка (разогрев всех групп мышц тела)
- практическое занятие,
- окончание занятия (уборка инвентаря, гигиенические процедуры, переодевание).

Программа может корректироваться с учетом имеющейся материально-технической базы и контингента обучающихся. Количество детей в группе - 15 человек.

#### **Объем программы.**

702 часа за 2 года. Занятия на протяжении всего курса обучения проводятся по 6 часов в неделю для каждой группы (по 40 минут с перерывом по 10 минут между каждым часом занятия).

#### **Режим занятий.**

Обучающиеся 1 года обучения занимаются 3 раза в неделю по 6 часов.

Группа 1-3, 1 года обучения – 3 раза в неделю, 6 часов в неделю, 234 часа в год.

Группа 1-3, 2 года обучения – 3 раза в неделю, 6 часов в неделю, 234 часа в год.

## **Раздел 2. Планирование реализации программы**

### **2.1 Планируемые результаты по освоению дополнительной общеразвивающей программы.**

**По окончании первого года обучения воспитанники будут знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях

**Будут уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- совершенствование техники упражнений – целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения со штангой разного веса. Рывок в полуприсед,

рывок без подседа, рывок с виса, рывок стоя на взвешивании, приседая со штангой на выпрямленных руках. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем, медленном темпе и т.д

**По окончании второго года обучения воспитанники будут знать:**

- разновидность старта: динамический (с подготовленными горизонтальными и вертикальными движениями); статистический;
- вставание со штангой: порядок перестановки ног. Фиксация штанги, опускание штанги на помост. Дыхание при толчке;
- комплекс тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Будут уметь:**

- совершенствование техники толчка – целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка;
- специально-вспомогательные упражнения: подъем штанги в полуприсед, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом, без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы.

Развитие специфических качеств спортсмена.

- рывок и специальные упражнения со штангой для рывка;
- толчок и специальные упражнения со штангой для толчка;
- специальные упражнения со штангой общего значения (рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения; ходьба со штангой на плечах, на груди способом «ножницы»; жим штанги ногами; приседания со штангой на плечах и на груди способом «ножницы»; наклоны со штангой на плечах, жим со стоек и т.д.);
- упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц (опускание штанги на помост, или до положения в висе; медленное опускание штанги на помост, или до положения в висе; медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище; медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках; упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка, толчка и т.д.);
- поднимание штанги до ухода в подсед – тяга, подрыв;
- подъем штанги на грудь;
- подход к штанге, постановка ног, дыхание, стартовое положение (захват, ширина хвата, местонахождение звеньев тела).
- выбирать наиболее целесообразный старт и закрепление техники его выполнения.

## **2.2 Формы аттестации и оценочные материалы**

Аттестация обучающихся по общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программе «Общая физическая подготовка» проводится в течение учебного года:

- вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой,
- итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточный – по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

Итоговый – в конце учебного года.

### 2.3 Система контроля и зачетные требования

Фонд оценочных средств промежуточного контроля по дополнительной общеразвивающей программе

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Текущий контроль. Контрольное занятие	Низкий	-упражнения выполнены согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками; - обучающемуся необходима помощь педагога при подборе средств и инвентаря; -не всегда держит осанку. -веса исполнения упражнений минимальные -грамотно использует спортивную терминологию
	Средний	- упражнения выполнены согласно описанию, но неуверенно и с незначительными ошибками; -обучающийся при подборе средств и инвентаря допускает незначительные ошибки; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности от 3 до 4 показателей оценки; - грамотно использует спортивную терминологию
	Высокий	- упражнения выполнены согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно; -обучающийся умеет подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - способен контролировать ход выполнения физической деятельности и оценивать итоги; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности по 5 показателям оценки; - грамотно использует спортивную терминологию



Промежуточная аттестация. Контрольное занятие.	Низкий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка;</li> <li>- наблюдается положительная динамика физической подготовленности менее чем по 3 показателям оценки</li> </ul>
	Средний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности;</li> <li>наблюдается положительная динамика физической подготовленности от 3 до 4 показателей оценки</li> <li>- обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью педагога</li> </ul>
	Высокий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме;</li> <li>- понимает сущность упражнения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях;</li> <li>- может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся;</li> <li>- уверенно выполняет учебный норматив;</li> <li>- наблюдается положительная динамика физической подготовленности по 5 показателям оценки;</li> <li>- обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий</li> </ul>

Метапредметные результаты освоения Программы оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 5).

Личностные результаты освоения Программы оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 5)

### Раздел 3. Планирование реализации программы

#### 3.1 Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	-	1	контрольное занятие

1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
1.3	Основные приёмы контроля и самоконтроля.	1	1	-	
1.4	Двигательный режим школьника	1	1	-	
1.5	Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки	1	1	-	
1.6	Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки	1	1	-	
1.7	Гигиена спортсмена и закаливание	1		-	
1.8	Оказание первой медицинской помощи			-	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	
2.1	ОРУ на месте	7	-	7	
2.2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	10	-	10	
2.3	Челночный бег 3x10 м	7	-	7	
2.4	Специальные беговые упражнения	7	-	7	
2.5	Прыжок в длину с места	7	-	7	
2.6	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты	12	-	12	
2.7	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.	7	-	7	
2.8	Комплекс упражнений с набивными мячами	7	-	7	
2.9	Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения	7	-	7	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Развитие выносливости</b>	<b>126</b>	<b>-</b>	<b>126</b>	
3.1	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей	9	-	9	
3.2	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	9	-	9	
3.3	Гантели, тяга	9	-	9	
3.4	Жим гантелей лежа	9	-	9	

3.5	Упражнения на основные группы мышц	9	-	9	
3.6	Базовые упражнения для набора массы	9	-	9	
3.7	Индивидуальные комплексы упражнений	9	-	9	
3.8	Упражнения для групп мышц ног	9	-	9	
3.9	Кардиотренировка, дыхательные упражнения	9	-	9	
3.10	Упражнения для брюшного пресса	9	-	9	
3.11	Правильное выполнение отжиманий	9	-	9	
3.12	Круговая тренировка для развития всех мышц тела	9	-	9	
3.13	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса	9	-	9	
3.14	Комплекс упражнений для развития мышечной массы	9	-	9	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Развитие гибкости</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	
4.1	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	3	-	3	
4.2	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц	3	-	3	
4.3	Разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа	3	-	3	
4.4	Подвижность плечевого сустава	3	-	3	
4.5	Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины	3	-	3	
4.6	Гибкость спины	3	-	3	
4.7	Эластичность мышц, ног. Сед в шпагат	3	-	3	
4.8	Работа на равновесие	3	-	3	
4.9	Разучивание гимнастических элементов	2	-	2	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Контрольные занятия</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
5.1	Текущий контроль	2	-	2	контрольное занятие
5.2	Промежуточная аттестация	2	-	2	контрольное занятие
	Итого ( часов)	<b>234</b>	<b>6</b>	<b>228</b>	

## Содержание программы первого года обучения

### Раздел 1. Основы знаний 7 часов

#### Тема 1.1 Вводная диагностика (текущий контроль) (1 час)

Практика (1 час)

Вводная диагностика (текущий контроль)

#### Тема 1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория (1 час)

Вводный инструктаж по технике безопасности

#### Тема 1.3 Основные приёмы контроля и самоконтроля.

Теория (1 час)

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

#### Тема 1.4 Двигательный режим школьника

Характеристика двигательной активности и её влияния на физическое развитие и здоровье человека. Факторы влияющие на параметры активности

Теория (1 час)

#### Тема 1.5 Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

Теория (1 час)

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки. Наиболее целесообразные физические упражнения для выполнения утренней гимнастики. Комплекс упражнений и правила выполнения утренней зарядки.

#### Тема 1.6 Общие представления об осанке.

Теория (1 час)

Осанка, ее влияние на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

#### Тема 1.7 Гигиена спортсмена и закаливание

Теория (1 час)

Основные этапы развития гигиены, основоположники гигиены. влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурников и спортсменов. Правила, способы и виды закаливания

#### Тема 1.8 Оказание первой медицинской помощи

Теория (1 час)

Алгоритм оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Техника непрямого массажа сердца. Приём Геймлиха. Кровотечение.

### Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

#### Тема 2.1 ОРУ на месте

Практика (1 час)

Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки, Составление комплексов общеразвивающих упражнений. ОРУ с использованием предметов. Значение ОРУ.

#### Тема 2.2 Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.

Практика (7 час)

Обучение бегу на 60,30 метров с различных И.П.

### **Тема 2.3 Челночный бег 3x10 м**

Практика (7 час)

### **Тема 2.4 Специальные беговые упражнения**

Практика (7 час)

Подскоки с постановкой шага или «пружинка». Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Перекат с пятки на носок. Многоскоки или «олений бег». Бег на прямых ногах. Перекрестный шаг. Приставные шаги. Выталкивание. Бег боком, приставным шагом. Колесо.

### **Тема 2.5 Прыжок в длину с места**

Практика (7 час)

### **Тема 2.6 ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты**

Практика (12 час)

### **Тема 2.7 Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.**

Практика (7 час)

### **Тема 2.8 Комплекс упражнений с набивными мячами**

Практика (7 час)

Броски мяча в мишень, сбоку, с колена или сидя, со складкой, передача мяча из рук в ноги. «Скалолаз» с руками на мяче. Броски мяча в паре. Галоп с бросками. Отжимания со сменой рук на мяче. АВС-планка. Русские скручивания. Дровосек. Выпады в прыжке с переносом рук. Выпад с броском в пол. Прыжок в приседание с броском мяча. Броски об пол, с разворотом. Броски и спринт

### **Тема 2.9 Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения**

Практика (7 час)

Прыжок с приземлением на одну ногу, наступая на препятствие, с опорой рукой и ногой, в глубину. Перелезание с опорой на грудь. Пролезание в отверстие головой и ногой вперед; боком. Преодоление препятствий типа «лабиринт».

### **Тема 2.10 Работа со скакалкой**

Практика (7 час)

Скиппинг. Попеременные прыжки. Боксер. Маятник. Бег на месте. Ножницы. Усложненные ножницы. Циркуль. Колени вверх. Пяточка–носочек. Петля. Твист. Быстрый марш

## **Раздел 3. Развитие выносливости**

### **Тема 3.1 Комплекс упражнений для развития силы мышц туловища**

Практика (9 час)

Отжимание на подставках (с отягощением). Разведение рук с отягощениями в стороны. Разведение рук с гантелями в стороны. Лежа на наклонной скамье, головой вниз, с зафиксированными ногами. Упираясь предплечьями в рукоятки тренажера, сводить руки перед собой, преодолевая сопротивление тренажера.

### **Тема 3.2 Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.**

Практика (9 час)

Уголок на полу. Боковые скручивания на мяче. Уголок с боковым скручиванием. Планка со сгибанием рук. Упражнение «супермен». Тяга к животу сидя. Тяга в наклоне. Жим лежа на мяче. Скручивания в боковой планке. Планка со сгибанием рук.

### **Тема 3.3 Гантели, тяга**

Практика (9 час)

Упражнения с тягой и с гантелями. Разминка. Прыжки на скакалке. Упражнения на гибкость

### **Тема 3.4 Жим гантелей лежа**

#### Практика (9 час)

Лежа на наклонной скамье, на скамье с отрицательным уклоном. Кроссовер. Разведение рук с гантелями. Отжимания на брусьях.

### **Тема 3.5 Упражнения на основные группы мышц**

#### Практика (9 час)

Выполнение упражнения с отягощениями на тренажерах. Вспомогательные упражнения. Совершенствование техники выполнения.

### **Тема 3.6 Базовые упражнения для набора массы**

#### Практика (9 час)

Виды: многосуставные, изолированные. Жим лежа. Становая тяга. Приседания со штангой. Пулловер.

### **Тема 3.7 Индивидуальные комплексы упражнений**

#### Практика (9 час)

Подбор и выполнение комплекса для индивидуальной работы обучающегося.

### **Тема 3.8 Упражнения для групп мышц ног**

#### Практика (9 час)

Лежа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Конькобежец. Наклоны с отведением ноги назад. Боковые подъемы ноги. Выпрыгивания из приседа. Наклоны вперед в асимметричной стойке. Боковой выпад с захватом ноги. Выпад-реверанс. Чередующийся выпад. Изометрический мостик

### **Тема 3.9 Кардиотренировка, дыхательные упражнения**

#### Практика (9 час)

Максимально разнообразные упражнения (разные характеристики, разные мышцы). Чередование упражнений по принципу смены мышц-агонистов. Принцип «сверху вниз»

### **Тема 3.10 Упражнения для брюшного пресса**

#### Практика (9 час)

Подъем коленей в висячем положении с отягощением. Планка с утяжелением. Скручивание на мяче с отягощением. Скручивания с верхним блоком. V-образное скручивание. Прогулка фермера с одной рукой. Русский твист с утяжелением. «Лесоруб» на верхнем блоке.

### **Тема 3.11 Правильное выполнение отжиманий**

#### Практика (9 час)

Правильная техника во время классических отжиманий от пола, от колен, от скамьи. Отжимания с упоров. С подъемом рук. С касанием колен. С касанием плеча. Треугольные отжимания. Отжимания «Влево-вправо». С ходьбой в сторону

### **Тема 3.12 Круговая тренировка для развития всех мышц тела**

#### Практика (9 час)

Количество станций-упражнений (5-12), ограниченные по времени или количеству повторений. Определено количество полных кругов (3-12), ограниченных временем или количеством повторений. Определенные интервалы отдыха между станциями (без, 15 секунд-1 минута), между кругами (1-3 минуты). Отдых между станциями и кругами заполняется активным отдыхом. Сочетание упражнений, направленных на развитие всех мышц тела.

### **Тема 3.13 Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса**

#### Практика (9 час)

Количество станций-упражнений (5-12), ограниченные по времени или количеству повторений. Определено количество полных кругов (3-12), ограниченных временем или количеству повторений. Определенные интервалы отдыха между станциями (без, 15 секунд-1 минута), между кругами (1-3 минуты). Отдых между станциями и кругами заполняется активным отдыхом. Сочетание упражнений, направленных на развитие мышц спины и плечевого пояса

### **Тема 3.14 Комплекс упражнений для развития мышечной массы**

#### Практика (9 час)

Становая тяга. Жим штанги лежа с различными вариантами хвата. Приседания со штангой. Подтягивания. Тяга с наклоном. Отжимания на брусьях с отягощением. Сгибания рук со штангой.

### **Тема Раздел 4. Развитие гибкости**

#### Практика (3 час)

Статические упражнения на гибкость. Динамические упражнения на гибкость. Работа в парах.

### **Тема 4.1 Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия**

#### Практика (3 час)

Комплекс упражнений на растяжку основных групп мышц и для профилактики плоскостопия

### **Тема 4.2 Комбинированные упражнения я, направленные на растяжку разных групп мышц**

#### Практика (3 час)

Растяжка передней, средней, частей и задней плеч, трицепсов, бицепсов, разгибателей запястья, растяжка грудных мышц, мышц поясницы. Поза ребенка. Поза собака мордой вниз, вверх. Вытяжение в висе. Перевернутая растяжка спины. Прогиб назад стоя. Наклон в бок. Скручивание позвоночника лежа. Поза голубя.

### **Тема 4.3 Разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа**

#### Практика (3 час)

Работа стопами в сопротивлении с резиной от себя, на себя. Динамическая растяжка стоп у опоры. Разминка с мячами, Упражнения на устойчивость.

### **Тема 4.4 Подвижность плечевого сустава**

#### Практика (3 час)

Маятниковые движения стоя в наклоне. Тракция плечевого сустава. Круговые движения руками вперед-назад. «Ходьба» пальцами по стене передом. Вращение плечевого сустава наружу с гантелью лежа на животе с отведением на 90 градусов. Бросковые движения с эластичной лентой стоя

### **Тема 4.5 Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц**

#### Практика (3 час)

Пассивное, изометрическое сгибание тазобедренного сустава лежа на спине. Растяжка мышц-сгибателей. Круговые движения бедрами стоя. Вращение тазобедренного сустава наружу с эластичной лентой лежа на животе. Боковые зашагивания на степ-платформу. Махи ногой вперед-назад стоя

### **Тема 4.6 Гибкость спины**

#### Практика (3 час)

Прогиб назад стоя. Позы: сфинкса, пловец. Кошка, захват стопы на четвереньках, оза полумоста. лягушка на животе дуга на спине, люка, собака мордой вниз, собака мордой верх, рыбы.

### **Тема 4.7 Эластичность мышц, ног. Сед в шпагат**

### Практика (3 час)

Плие. Боковой выпад. Боковое вытяжение. Низкий выпад. Низкий выпад с разворотом. Поза голубя сидя. Растяжка сидя с отведенной ногой. Растяжка в полулотосе. Упрощенная бабочка сидя. Скручивание корпуса сидя. Растяжка сидя со скрещенными ногами. Растяжка лежа с разворотом ноги.

### **Тема 4.8 Работа на равновесие**

#### Практика (3 час)

Упражнения: цапля на одной ноге, не полу пальцах, друг перед другом, ласточка, ходьба по линии, Ходьба на месте с закрытыми глазами, Вращения вокруг своей оси.

### **Тема 4.9 Разучивание гимнастических элементов**

#### Практика (2 час)

положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону. Стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно. Простейшие соединения из 2-3 элементов. Висы и упоры.

### **Раздел 5. Контрольные занятия ( 4 часа)**

#### **Тема 5.1 Текущий контроль**

##### Практика (2 часа)

Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

#### **Тема 5.2 Промежуточная аттестация**

##### Практика (2 часа)

Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

### **Учебный план 2 года обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	-	1	контрольное занятие
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
1.3	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль	1	1	-	
1.4	Правила соревнований, оборудование инвентарь	1	1	-	
1.5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2	2	-	
1.6	Мышечная система человека	1	1	-	
1.7	Методы и средства воспитания силы	1	-	-	



1.8	Оказание первой медицинской помощи	1	1	-	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Формирование двигательных умений и навыков</b>	<b>90</b>	<b>-</b>		
2.1	Кроссовая подготовка	8	-		
2.2	Скоростная подготовка	8	-		
2.3	Силовая подготовка	8	-		
2.4	Прыжковая подготовка	8	-		
2.5	Координационная подготовка	8	-		
2.6	Скоростно-силовая подготовка	8	-		
2.7	Развитие гибкости	8	-		
2.8	Развитие общей выносливости	9	-		
2.9	Развитие специальной выносливости	9	-		
2.1 0	Основы лыжной подготовки	8			
2.1 1	Техника метания	8			
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Игровая и техническая подготовка</b>	<b>72</b>	<b>-</b>		
3.1	Мини-баскетбол. Баскетбол по упрощённым правилам.	14	-		
3.2	Эстафеты	16	-		
3.3	Веселые старты	14	-		
3.4	Волейбол – игра для всех	14	-		
3.5	Основы знаний футбола	14	-		
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Интервальные тренировки</b>	<b>72</b>			
4.1	Кроссфит	16	-		
4.2	Калистеника	14	-		
4.3	Кардио-тренинг	14	-		
4.4	Кардиотренировка, дыхательные упражнения	14	-		
4.5	Табата	14	-		
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Контрольные занятия</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		
5.1	Текущий контроль	3	-		контрольное занятие
5.2	Итоговое занятие. Контрольные тесты	2	-		контрольное занятие
<b>Итого ( часов)</b>		<b>234</b>	<b>9</b>	<b>228</b>	

### Содержание программы второго года обучения

#### 1. Раздел 1. Основы знаний (9 часов)

##### Тема 1.1 Вводная диагностика (текущий контроль)

Теория (1 час)

Диагностика результативности (тесты)

### **Тема 1.3 Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль**

Теория (1 час)

Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними. Основные меры профилактики спортивного травматизма

### **Тема 1.4 Правила соревнований, оборудование инвентарь**

Теория (1 час)

Правила спортивных соревнований и их предназначение. Оборудование и инвентарь в местах проведения соревнований.

### **Тема 1.5 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»**

Теория (2 часа)

История возникновения комплекса ГТО. Структура комплекса ГТО. Нормативы ГТО.

### **Тема 1.6 Мышечная система человека**

Теория (1 час)

Характеристика, типы, строение, функции и работа основных групп мышц.

Возрастные изменения мышц и изменение мышц под влиянием физической нагрузки.

### **Тема 1.7 Методы и средства воспитания силы**

Теория (1 час)

Виды силовых упражнений для воспитания силы. Методы: максимальных усилий, повторных усилий, «Ударный» метод, динамическая сила, силовая выносливость.

### **Тема 1.8 Оказание первой медицинской помощи**

Теория (1 час)

Алгоритм оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Техника непрямого массажа сердца. Приём Геймлиха. Кровотечение.

## **2. Раздел 2. Формирование двигательных умений и навыков**

### **Тема 2.1 Кроссовая подготовка**

Практика (8 час)

Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Равномерный бег со скоростью 5-7 км/ч. Переменно-повторный и повторно-темповый бег.

### **Тема 2.2 Скоростная подготовка**

Практика (8 час)

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе

### **Тема 2.3 Силовая подготовка**

Практика (8 час)

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на универсальном силовом тренажере

### **Тема 2.4 Прыжковая подготовка**

Практика (8 час)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°). Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами. Передвижения прыжками на носках. Прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам. Прыжки на одной ноге, вторую держать за голеностоп сзади, впереди. Серийные прыжки через банкетки (варианты: боком; боком с ноги на ногу; с поворотом на 90°, 180°). Прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъёма ног). Прыжки вверх из положения полуприседа, приседа

### **Тема 2.5 Координационная подготовка**

#### Практика (8 час)

Упражнения с весом своего тела: передвижение по квадрату, выпады с прыжком и стойка бегуна, «Конькобежец» из выпада, бёрпи с прыжком в сторону, хамелеон. Упражнения со скакалкой. Упражнения на координационной лестнице. Упражнения с теннисным мячиком.

### **Тема 2.6 Скоростно-силовая подготовка**

#### Практика (8 час)

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Тема 2.7 Развитие гибкости**

#### Практика (8 час)

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **Тема 2.8 Развитие общей выносливости**

#### Практика (9 час)

Бег с умеренной скоростью при пульсе 130-150 уд/мин, бег на одну и ту же дистанцию с повторением от 5 до 10 раз, в чередовании с отдыхом до полного восстановления, бег на одну и ту же дистанцию или различные отрезки со строго регламентированным временем отдыха, бег на одну и ту же дистанцию с изменением темпа или пробегание различных отрезков через определенный интервал времени, «фартлек» - кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью

### **2.9 Развитие специальной выносливости**

#### Практика (9 час)

Жим кистью резинового мяча «До отказа», Сгиб стопы на максимальном амортизаторе «До отказа. Сгибание-разгибание с утяжелителем 2,5-5 кг «До отказа. Сгибание разгибание стопы в подскоках на двух ногах Непрерывно в течение 3-5 мин. Отжимание в стойке на руках с опорой ступнями о стену. Поднимание прямых ног в висе. Верхний пресс. Поднимание бедром утяжелителя 5-10 кг, стоя на одной ноге «До отказа. Размахивания, круговые движения, повороты и другие упражнения с отягощением 20-30 кг.

## **Тема 2.10 Основы лыжной подготовки**

### Практика (8 час)

Обучение передвижению на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Обучение технике спусков со склонов с высотой, средней и низкой стойках, обучение поворотам на месте и в движении.

## **Тема 2.11 Техника метания**

### Практика (8 час)

Техника метания мяча с разбега с отведением «прямо-назад». Техника метания гранаты с разбега с отведением «вперед-вниз-назад». Метание гранаты со «Скрестного» шага. Метание гранаты с 4-6 бросковых шагов. С короткого разбега, с полного разбега.

## **3. Раздел 3. Игровая и техническая подготовка (72 часа)**

### **Тема 3.1 Мини-баскетбол. Баскетбол по упрощённым правилам**

#### Практика (14 час)

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами. Обучение передвижению в стойке баскетболиста, технике остановок прыжком и двумя шагами, прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо.

### **Тема 3.2 Эстафеты**

#### Практика (16 час)

Разучить и отработать технику передачи эстафеты. Эстафеты встречные и круговые. Бег по прямой из различных положений. Бег с мячом. «День и ночь». Бег по линиям. Метание в подвижную цель.

### **Тема 3.3 Веселые старты**

#### Практика (14 час)

Эстафеты и подвижные игры

### **Тема 3.4 Волейбол – игра для всех**

#### Практика (14 час)

Упражнения по технике. Передачи мяча. Подачи. Игра в нападении. Учебно-тренировочная игра. Игра в защите. Задания по тактике и технике. Командные действия в игре.

### **Тема 3.5 Основы знаний футбола**

#### Практика (14 час)

Упражнения по технике. Передачи мяча. Подачи. Игра в нападении. Учебно-тренировочная игра. Игра в защите. Задания по тактике и технике. Командные действия в игре.

## **Раздел 4. Интервальные тренировки (72 часа)**

### **Тема 4.1 Кроссфит**

#### Практика (16 час)

Кувырок вперед, кувырок назад, бёрпи, отжимания из упора лёжа на полу, подтягивания на перекладине в строгом стиле, подъемы корпуса из положения лежа на полу, подъем ног к турнику, приседания, прыжок в длину с места. Отжимания в упоре на брусках; • подтягивания на перекладине с гимнастическим киппингом; Подъем переворотом на перекладине; Приседания на одной ноге; Прыжок в длину с разбега; Прыжок на тумбу. Стойка на руках. Удержание уголка в вися на перекладине.

#### **Тема 4.2 Калистеника**

##### Практика (14 час)

Отжимания: классические, L-отжимания, «Пикирующий бомбардировщик», в стойке на руках, обратные. Подтягивания: классические, с обратным хватом, на одной руке, со жгутом. Приседания с выпрыгиваниями, приседания в технике сумо, выпады – глубокая проработка мышц ног.

#### **Тема 4.3 Кардио-тренинг**

##### Практика (14 час)

Максимально разнообразные упражнения (разные характеристики, разные мышцы). Чередование упражнений по принципу смены мышц-агонистов. Принцип «сверху вниз»

#### **Тема 4.4 Кардиотренировка, дыхательные упражнения**

##### Практика (14 час)

Ходьба, бег с различной скоростью, Подъемы и спуски на одноступенчатую лестницу, на двухступенчатую лестницу. Дыхательная гимнастика

#### **Тема 4.5 Табата**

##### Практика (14 часов)

Серии кратковременных интервалов продолжительностью в 30 секунд. Каждый из них разбивается на две микрочасти: 20 секунд, в которые задается максимальная нагрузка, и 10 секунд на отдых. Выполнение 8 таких повторов. В общей сложности они занимают 4 минуты. Всего 8 раундов.

#### **Раздел 5. Контрольные занятия**

##### Практика (4 час)

Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации

#### **Тема 5.1 Текущий контроль**

##### Практика (2 час)

#### **5.2 Итоговое занятие. Контрольные тесты**

##### Практика (2 час)

Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации

### **Раздел. 4 Организационно-педагогические условия реализации Программы**

#### **4.1. Учебно-методическое обеспечение**

##### **дополнительной общеобразовательной программы.**

Методика преподавания на всех годах обучения сочетает в себе тренировочные, гимнастические, силовые упражнения. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его природные данные, особенности характера и его поведения на занятиях. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в коллективе и только потом переходить к целенаправленному

формированию исполнительских умений и навыков. Основная форма образовательной работы с детьми.

На первом году обучения повышенное внимание уделяется техническим, аэробным, упражнениям. Простые движения в разминке, работа с легкими весами, дыхательным и гимнастическим упражнениям.

Для второго года обучения характерно максимальное развитие природных данных. Это основной этап накопления знаний, умений и навыков. Овладев основными движениями, дети смогут уверенно. Таким образом, сформируется лексика, которая будет использоваться для выражения внутреннего эмоционального состояния, а так же развития силовых показателей.

Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

- метод сенсорного восприятия (просмотры видеороликов, прослушивание аудиозаписей);
  - словесный метод (рассказ нового материала, беседа о коллективе, выпускниках и. т. д.,
  - наглядный метод (личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же просмотр видео с выступлений профессиональных спортсменов);
  - практический метод (самый важный, это работа в зале);
- метод стимулирования деятельности и поведения (соревнование, поощрение, создание ситуации успеха).

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного.

Занятия общей физической подготовке можно разделить на несколько видов:

- Обучающие занятия: детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений. Объяснение приема его исполнения..
- Закрепляющие занятия: повтор движений. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других.
- Итоговые занятия: обучающиеся практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все заученные ими движения, демонстрируют знания и владение основной терминологией.
- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движения рук и ног,

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивание комбинаций важное место на занятиях отводится тренажу — это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент тяжелой атлетике раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, прodelывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух. На последнем занятии

повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их. Параллельно с отработыванием движений ног, рук и корпуса.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала, практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца.

Основная часть занятия — разучивание элементов тяжелой атлетике. Сначала даётся общее представление о цели — показ упражнения в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию комбинации.

На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение. Вся работа по индивидуализации процесса обучения строится в тесной взаимосвязи с родителями. Тесный контакт с родителями, беседы с ними открывают многое в характере того или иного обучающегося.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ упражнений движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося. Коллективная форма проведения занятий и разно уровневые возрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместных тренировок, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является дружественная атмосфера, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий общей физической подготовке.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап;
- обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, повторить упражнение.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий..

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня.

Организационно-педагогическая деятельность с родителями:

- проведение родительских собраний (организационное (сентябрь), итоговое (май));
- проведение открытых уроков для родителей (май);
- участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива;
- индивидуальные беседы с родителями (индивидуальные способности и достижения, анализ образовательной деятельности);
- индивидуальное консультирование (состояние здоровья обучающегося, местоположение в коллективе, работа по формированию фонда внебюджетных средств для улучшения материальной базы объединения, организации поездок на фестивали);
- анкетирование.

#### **4.2 Программно-методическое и материальное обеспечение Программы**

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются: словесные методы обучения – в виде лекций, объяснений, бесед, диалогов, консультаций;

Практическое занятие проводится как тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований. Используются словесные методы в виде объяснения; наглядные методы в виде показа.

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях.

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практического контрольного тестирования.

В объединение принимаются дети разных возрастов и категорий на основе просмотра детей и рекомендаций врача. Принимаются все желающие дети без конкурсного отбора, но при наличии свободных мест. Обязательна медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятиям. Добор обучающихся в группы возможен при наличии свободных мест и с учетом возможностей конкретного ребенка или подростка.

Занятия будут проходить в тренажерном и спортивном залах школы. Все обучающиеся приходят в зал в спортивной форме и кроссовках.

#### **Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование основного оборудования</b>	<b>Кол-во единиц</b>
<b>1. Печатные пособия</b>		
1.	Дополнительная общеобразовательная программа	1
2.	Инструктаж по работе в спортивном зале	1
3.	Инструктаж по технике безопасности	1
<b>2. Учебно-практическое оборудование</b>		
1.	Скамья для пресса	1
2.	Горизонтальная скамья	1
3.	Универсальная регулируемая скамья	1
4.	Гантельный ряд	1



5.	Гриф «Олимпийский»	1
6.	Кроссовер	1
7.	Мячи (футбольный, волебольный, баскетбольный, для метания)	4
8.	Коврик гимнастический	15
9.	Диски для грифа ( ряд)	1

### **Раздел 5. Воспитание.**

Цель воспитания по программе - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, аэробике, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасное поведение;
- культура самоконтроля своего физического состояния;
- стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- уважение к старшим, наставникам;
- дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность;
- сознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и

стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период).

**План воспитательных мероприятий в рамках реализации  
Программы «Общая физическая подготовка»**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Цель мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Практический результат, информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
<b>1</b>	Спортивный праздник «Золотая осень»	Привлечение к регулярным занятием физической культурой, повышение эмоционального настроения, воспитание взаимовыручки, самостоятельности, чувства ответственности	сентябрь	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
<b>2</b>	Участие в организации Спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»	Воспитание активной гражданской позиции, формирование лидерских и нравственно-этических качеств, популяризация идей волонтерства.	ноябрь	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
<b>3</b>	Школьный спортивный праздник «Спортивные елки»	Воспитание организованности, чувства коллективизма, доброжелательного отношения к соперникам, умения радоваться своим успехам и достижениям товарищей, работать в парах, потребность в физическом развитии.	декабрь	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте

4	Спортивные состязания «Солдатский марафон»	Воспитание у учащихся чувства гордости и уважения к Российским Вооружённым Силам, осознания необходимости качественной подготовки к службе в рядах Вооружённых Сил формирование стремления к победе, гармонии совершенства, физического и духовного начала.	февраль	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
5	Декада по физической культуре и безопасности жизнедеятельности	Развитие у детей чувства личной ответственности за свое здоровье; формирование культуры здорового образа жизни; воспитание негативного отношения к вредным привычкам.	март	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
6	«День здоровья»	Формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья. Популяризация занятий спортом.	апрель	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
7	Участие в мероприятии, посвященном у Дню Победы	Воспитание патриотизма, формирование представления значимости события в истории Родины.	май	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
8	Участие в городских конкурсах и соревнованиях	Воспитание гармонично-развитой и социально-ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей РФ. Поддержка и развитие способностей и талантов у детей и молодежи, самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся	согласно Календарю образовательных событий	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте

## 6. Список литературы

1. Атлетическая гимнастика. Методическое пособие. В.Н.Андреев, Л.В.Андреева. М.; Изд-во «Физкультура и спорт»2009 г.
2. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла, перевод с английского – М.: АСТ: Астрель, 2008 год
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
5. Атлетизм: теория и методика тренировки. Учебник. Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: нормативные требования и алгоритм внедрения, практическое руководство / В.Я.Барышников, Ю.И.Громько. - Екатеринбург: ОГ ФСО «Юность России», 2014.-68с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
7. Ступени образования – ступени ГТО. Школьникам о развитии физических качеств при самостоятельных занятиях/ В.Я.Барышников. - Екатеринбург. 2015.-272с
8. Твой олимпийский учебник [текст]: учеб.пособие для олимпийского образования /В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.-25-е изд. перераб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2014. – 224 с
5. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2008 г
9. Упражнения с отягощениями. Руководство для слушателей курсов повышения квалификации по специальностям: персональный тренер по фитнесу, инструктор тренажерного зала. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2009 г.
10. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 3-е изд. -М.: Просвещение, 2012.
11. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». –Ростов н/Д: «Феникс», 2003

### Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement>
2. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/>.
3. Твой олимпийский учебник[Электронный ресурс] /учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / [http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25\\_blok.pdf](http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf)

## Приложение 1

### Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год

Начало учебного года	01.09.2023 г.
Продолжительность учебного периода	39 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа 40 минут
Время проведения учебных занятий	Начало: не ранее чем через 1 час после учебных занятий. Окончание: не позднее 20: 00
Продолжительность перемен	10 минут
Окончание учебного года	31 мая 2023 г.
Каникулярное время: зимние каникулы летние каникулы	01.01.2023-08.01.2023; 01.06.2023-31.08.2023
Комплектование групп	2-3 год обучения: с 31.05.2023 по 31.08.2024 1 год обучения до 15.09.2023
Дополнительный прием	В течение учебного периода согласно заявлениям родителей (законных представителей), при наличии свободных мест.
<b>Выходные и праздничные дни</b>	
Количество праздничных дней	Корректировка КТП (праздничные дни)*
6-ти дневка: 04.11.2023 31.12.2023 23.02.2024 08.03.2024 01.05.2024-03.05.2024 09.05.2024	

\*организация (в случае необходимости) корректировки КТП за счёт объединения или уплотнения тем занятий, выпавших на праздничные дни, осуществляется педагогом, реализующим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, с учётом содержания программы и по согласованию с заместителем директора по ВР.

Приложение 2

Расписание дополнительных занятий в МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска»  
на 20\_\_/20\_\_ учебный год

№ п\п	Наименование творческого объединения	ФИО педагога	Год обучения, группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
7	«Общая физическая подготовка»	Охромов Илья Александрович	Группа №1						
			Группа №2						
			Группа №3						

[Введите текст]

## Календарно тематическое планирование на 20\_\_-20\_\_ учебный год, 1-й год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1				Урок/ индивидуальный	1	Вводная диагностика (текущий контроль)	Спортивный зал	Анкетирование. Фронтальная форма, контроль
2				Урок /групповой	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	Спортивный зал	Анкетирование. Фронтальная форма, контроль
3				Урок /групповой	7	ОРУ на месте	Спортивный зал	Наблюдение
4				Урок /групповой	10	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	Спортивный зал	Наблюдение
5				Урок /групповой	1	Основные приёмы контроля и самоконтроля.	Спортивный зал	Индивидуальный
6				Урок /групповой	7	Челночный бег 3х10 м	Спортивный зал	Индивидуальный
7				Урок /групповой	7	Специальные беговые упражнения	Спортивный зал	Самоконтроль
8				Урок /групповой	7	Прыжок в длину с места	Спортивный зал	Наблюдение
9				Урок /групповой	12	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
10				Урок /групповой	7	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.	Спортивный зал	Наблюдение

11				Урок /групповой	7	Комплекс упражнений с набивными мячами	Спортивный зал	Наблюдение
12				Урок /групповой	7	Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения	Спортивный зал	Наблюдение
13				Урок /групповой	7	Работа со скакалкой	Спортивный зал	Наблюдение
14				Урок /групповой	1	Двигательный режим школьника	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
15				Урок /групповой	9	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
16				Урок /групповой	9	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
17				Урок /групповой	2	Текущий контроль	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
18				Урок /групповой	9	Гантели, тяга	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
19				Урок /групповой	9	Жим гантелей лежа	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
20				Урок /групповой	1	Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
21				Урок /групповой	9	Упражнения на основные группы мышц	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
22				Урок /групповой	9	Базовые упражнения для набора массы	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа

[Введите текст]



23				Урок /групповой	9	Индивидуальные комплексы упражнений	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
24				Урок /групповой	9	Упражнения для групп мышц ног	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
25				Урок /групповой	9	Кардиотренировка, дыхательные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
26				Урок /групповой	1	Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
27				Урок /групповой	9	Упражнения для брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
28				Урок /групповой	9	Правильное выполнение отжиманий	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
29				Урок /групповой	9	Круговая тренировка для развития всех мышц тела	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
30				Урок /групповой	9	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
31				Урок /групповой	9	Комплекс упражнений для развития мышечной массы	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
32				Урок /групповой	1	Гигиена спортсмена и закаливание	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
33				Урок /групповой	3	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
34				Урок /групповой	3	Комбинированные упражнения я, направленные на	Спортивный зал	Наблюдение.

[Введите текст]

						растяжку разных групп мышц		
35				Урок /групповой	3	Разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа	Спортивный зал	Наблюдение.
36				Урок /групповой	3	Подвижность плечевого сустава	Спортивный зал	Наблюдение.
37				Урок /групповой	3	Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины	Спортивный зал	Наблюдение.
38				Урок /групповой	3	Оказание первой медицинской помощи	Спортивный зал	Наблюдение.
39				Урок /групповой	3	Гибкость спины	Спортивный зал	Наблюдение.
40				Урок /групповой	3	Эластичность мышц, ног. Сед в шпагат	Спортивный зал	Наблюдение.
41				Урок /групповой	3	Работа на равновесие	Спортивный зал	Наблюдение.
42				Урок /групповой	2	Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Наблюдение.
43				Урок /групповой	2	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Принятие нормативов
Итого					234 часа			

[Введите текст]

**Календарный учебный график на 20\_\_-20\_\_ учебный год, 2-й год обучения**

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1				Урок/ индивидуальный	1	Вводная диагностика (текущий контроль)	Спортивный зал	Анкетирование. Фронтальная форма, контроль
2				Урок /групповой	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	Спортивный зал	Анкетирование. Фронтальная форма, контроль
3				Урок /групповой	8	Кроссовая подготовка	Спортивная площадка	Наблюдение
4				Урок /групповой	8	Скоростная подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
5				Урок /групповой	8	Силовая подготовка	Спортивный зал	Индивидуальный
6				Урок /групповой	8	Прыжковая подготовка	Спортивный зал	Индивидуальный
7				Урок /групповой	8	Координационная подготовка	Спортивный зал	Самоконтроль
8				Урок /групповой	1	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль	Спортивный зал	Наблюдение
9				Урок /групповой	8	Развитие гибкости	Спортивный зал	Наблюдение
10				Урок /групповой	1	Оказание первой медицинской помощи	Спортивный зал	Наблюдение
11				Урок /групповой	9	Развитие общей выносливости	Спортивный зал	Наблюдение
12				Урок /групповой	9	Развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Наблюдение
13				Урок /групповой	8	Основы лыжной подготовки	Спортивная площадка	Наблюдение

[Введите текст]

14				Урок /групповой	8	Техника метания	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
15				Урок /групповой	1	Правила соревнований, оборудование инвентарь	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
16				Урок /групповой	14	Мини-баскетбол. Баскетбол по упрощённым правилам.	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
17				Урок /групповой	16	Эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
18				Урок /групповой	2	Текущий контроль	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
19				Урок /групповой	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
20				Урок /групповой	14	Веселые старты	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
21				Урок /групповой	14	Волейбол – игра для всех	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
22				Урок /групповой	14	Основы знаний футбола	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
23				Урок /групповой	1	Мышечная система человека	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
24				Урок /групповой	16	Кроссфит	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
25				Урок /групповой	14	Калистеника	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
26				Урок /групповой	14	Кардио-тренинг	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
27				Урок /групповой	1	Методы и средства воспитания силы	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа

[Введите текст]

28				Урок /групповой	14	Кардиотренировка, дыхательные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
29				Урок /групповой	14	Табата	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
30				Урок /групповой	2	Итоговое занятие. Контрольные тесты	Спортивный зал	Итоговое занятие, тесты
Итого					234 часа			

[Введите текст]

**Карточка ДО(О)П для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»**

наименование	содержание
название ДО(О)П	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
краткое название ДО(О)П	Программа "ОФП"
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа «ОФП» это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Занятия по ОФП способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы и ориентированы на выполнение обучающимися нормативов ВФСК ГТО.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	<p>Раздел 1. Основы знаний.  Вводная диагностика (текущий контроль). Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основные приёмы контроля и самоконтроля. Двигательный режим школьника  Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки  Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Гигиена спортсмена и закаливание. Оказание первой медицинской помощи</p> <p>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения. ОРУ на месте. Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П. Челночный бег 3х10 м. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты. Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Комплекс упражнений с набивными мячами. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Работа со скакалкой</p> <p>Раздел 3. Развитие выносливости  Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. Гантели, тяга. Жим гантелей лежа. Упражнения на основные группы мышц. Базовые упражнения для набора массы. Индивидуальные комплексы упражнений. Упражнения для групп мышц ног.  Кардиотренировка, дыхательные упражнения. Упражнения для брюшного пресса. Правильное выполнение отжиманий. Круговая тренировка для развития всех мышц тела. Круговая</p>

	<p>тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.          Комплекс упражнений для развития мышечной массы          Раздел 4. Развитие гибкости          Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия          Комбинированные упражнения я, направленные на растяжку разных групп мышц. Разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа. Подвижность плечевого сустава. Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины. Гибкость спины. Эластичность мышц, ног. Сед в шпагат. Работа на равновесие. Разучивание гимнастических элементов          Раздел 5. Контрольные занятия          Текущий контроль. Промежуточная аттестация</p>
ключевые слова для поиска программы	Вводная диагностика (текущий контроль)
цель и задачи	Правила поведения и техника безопасности на занятиях
результат	Основные приёмы контроля и самоконтроля.
материальная база	Двигательный режим школьника
требования к состоянию здоровья	Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки
наличие медицинской справки для зачисления	Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки
возрастной диапазон	Гигиена спортсмена и закаливание
число учащихся в группе	Оказание первой медицинской помощи
способ оплаты	<b>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения</b>
продолжительность	ОРУ на месте
общее количество и количество часов в неделю	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.
	Челночный бег 3x10 м
	Специальные беговые упражнения
	Прыжок в длину с места
	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты
	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.
	Комплекс упражнений с набивными мячами
	Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения
	Работа со скакалкой
	<b>Раздел 3. Развитие выносливости</b>
	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей

[Введите текст]

	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.
	Гантели, тяга
	Жим гантелей лежа
	Упражнения на основные группы мышц
	Базовые упражнения для набора массы
	Индивидуальные комплексы упражнений
	Упражнения для групп мышц ног
	Кардиотренировка, дыхательные упражнения
	Упражнения для брюшного пресса
	Правильное выполнение отжиманий
	Круговая тренировка для развития всех мышц тела
	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса
	Комплекс упражнений для развития мышечной массы
	<b>Раздел 4. Развитие гибкости</b>
	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия
	Комбинированные упражнения я, направленные на растяжку разных групп мышц
	Разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа
	Подвижность плечевого сустава
	Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины
	Гибкость спины
	Эластичность мышц, ног. Сед в шпагат
	Работа на равновесие
	Разучивание гимнастических элементов
	Раздел 5. Контрольные занятия
	Текущий контроль
	Промежуточная аттестация



## Контрольно-измерительные материалы

### Текущий контроль

#### Форма контроля: контрольное занятие

Педагогический анализ знаний и умений обучающихся (диагностика) проводится 3 раза в год: вводный — в сентябре, промежуточный - в декабре, итоговый — в мае. Результаты фиксируются в диагностическую карту обучающегося с помощью которой отслеживается динамика физического состояния, обучающегося: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности обучающихся, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов (нормативов) на физическую подготовленность. Оценка физической подготовленности обучающихся складывается из количества баллов, полученных за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений. Баллы выставляются на основе:

- приема контрольных нормативов;
- в результате оценки техники выполнения упражнения.

Упражнения по физической подготовке:

- 1) отжимания в упоре лежа;
- 2) подъем ног в шведской стенке;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) прыжки со скакалкой (30 сек);
- 5) приседания с гирей (16 кг).

Характеристика цифровой оценки баллов по технике выполнения упражнения:

5 баллов — качественное выполнение упражнения;

4 балла — при выполнении упражнения допущена одна значительная ошибка или несколько мелких;

3 балла — при выполнении упражнения допущено более двух грубых/значительных ошибок;

2 балла — упражнение не выполнено (наличие более трех грубых ошибок и несколько мелких);

1 балл — нежелание выполнять упражнение.

Начисление баллов за сдачу нормативов: | балл за количество раз выполнения упражнения.

Итоговый результат текущего контроля складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие:

161-200 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне;

136-160 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;

1-135 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне.

### Промежуточная аттестация

#### Форма контроля: контрольное занятие.

Обучающийся сдает двигательные (моторные) тесты (нормативы), в основе которых лежат двигательные задания, с целью определения уровня подготовленности и

[Введите текст]

способностей воспитанника. Педагог оценивает специализированные и стандартизированные двигательные задания обучающегося в соответствии с зачётными требованиями (см. Таблицу). Время на выполнение сдачи нормативов — 40 минут; работа индивидуальная

Структура занятия:

- разминка;
- инструктаж по технике безопасности;
- выполнение упражнений;
- заполнение диагностической карты.

Диагностическая карта, ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Форма контроля	Результаты	1 год	2 год
Отжимания в упоре лежа	сентябрь		
	декабрь		
	май		
Подъем ног в шведской стенке	сентябрь		
	декабрь		
	май		
Прыжок в длину с места	сентябрь		
	декабрь		
	май		
Прыжки со скакалкой (30 сек)	сентябрь		
	декабрь		
	май		
Приседания с гирей ( 16 кг)	сентябрь		
	декабрь		
	май		

Форма контроля	Сдача нормативов	Уровень освоения	Зачетные требования 1год/2 год		
Контрольное занятие	ОФП				
	Отжимания в упоре лежа	Низкий М	Д	30/35 20/25	
			Средний М	Д	35/45 28/36
		Высокий М	Д	45/50 35/42	
			Низкий М	Д	8/10 6/8
		Подъем ног в шведской стенке		Средний М	Д
			Высокий М	Д	17/21 13/17
	Низкий М			Д	180/190 150/160
		Прыжок в длину с места	Средний М	Д	210/220 165/175

[Введите текст]

	Прыжки со скакалкой (30 сек)	Высокий М	230/240	
		Д	175/185	
		Низкий М	55/60	
			Д	70/75
			Средний М	65/70
			Д	80/85
		Приседания с гирей ( 16 кг)	Высокий М	75/80
			Д	90/95
			Низкий М	17/19
		Д	5/7	
		Средний М	20/24	
		Д	8/10	
		Высокий М	25/30	
		Д	12/15	

### Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	ФИО, обучающегося	Критерии оценки										
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесение своих действий с результатом на основе самоанализа				Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения				Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения		
		Развиты навыки и планирования своей работы	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и требований	Способен ставить цель и выбирать пути ее достижения	Умеет взаимодействовать со сверстником и педагогом	Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно-значимой деятельности	Владеет различными социальными ролями	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе	Умеет взаимодействовать со сверстником и педагогом	Владеет различными средствами коммуникации	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения
1.												
2.												

+1 – владеет в совершенстве

0 – средний уровень

-1 – не владеет

[Введите текст]