

Муниципальное образование Гайский городской округ
Оренбургской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Юниор»
Гайского городского округа Оренбургской области

ПРИНЯТО

на Методическом совете
МБУДО СШ «Юниор»
Протокол № 1
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Юниор»
_____ Д.С.Докицан
Приказ №104 от
«30» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общефизическая подготовка»
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 - 17 лет
Срок реализации: 2 года, 144 часа

Автор-составитель:
Черкасова Татьяна Николаевна
ЗД по УВР
МБУДО СШ «Юниор»

г. Гай, 2023 год

Содержание

№	Раздел	Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Направленность (профиль) программы	5
1.1.2	Актуальность программы	5
1.1.3	Отличительные особенности программы	6
1.1.4	Адресат программы	7
1.1.5	Объем и срок освоения программы	10
1.1.6	Формы обучения	10
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	11
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	11
1.2	Цель и задачи программы	13
1.3	Содержание программы	13
1.3.1	Учебный план	13
1.3.2	Содержание учебного плана	14
1.4	Планируемые результаты	26
1.4.1	Личностные результаты	26
1.4.2	Метапредметные результаты	27
1.4.3	Предметные результаты	27
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	28
2.1	Календарный учебный график	28
2.2	Условия реализации программы	29
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	29
2.2.2	Информационное обеспечение	29
2.2.3	Кадровое обеспечение	29
2.2.4	Воспитательная компонента программы	30
2.3	Формы аттестации	31
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	31
2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	31
2.4	Оценочные материалы	31
2.5	Методические материалы	32
2.6	Список литературы	34
2.6.1	Основная литература	34
2.6.2	Дополнительная литература	36
2.6.3	Интернет источники	36
	Приложение	
	Приложение 1. «Воспитательная компонента программы»	37
	Приложение 2. «Оценочные нормативы по общефизической подготовке»	

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общездоровьесберегающая подготовка» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);

- Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (от 23 августа 2017 г. № 816);

- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

- Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «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» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Муниципальной программой «Развитие образования Гайского городского округа Оренбургской области» на 2020-2024 годы (Постановление администрации Гайского городского округа №1233-ПА от 26.11.2019)

- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Юниор» Гайского городского округа Оренбургской области (утв. приказом отдела образования администрации Гайского городского округа от 26.01.2023 №38).

- Положением о правилах приема обучающихся МБУДО СШ «Юниор», приказ № 72 от 15.05 2023.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка» является первым **обязательным** модулем для дальнейшей реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, реализующимся на базе МБУДО СШ «Юниор». Общефизическая подготовка, как один из элементов физической подготовки обучающихся, является базой для дальнейшего развития и совершенствования в выбранных видах спорта.

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка» реализуется в рамках **физкультурно-спортивной** направленности.

1.1.2 Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков.

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья подрастающего населения. Общефизическая подготовка школьников решает очень важную задачу – оздоровительную, способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Одним из главных элементов общефизической подготовки является двигательная активность. Двигательная активность - это естественная потребность человека в движении. Учёные установили, что, если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия - недостаточная двигательная активность. Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности. Занятия в спортивной школе дают ребёнку чувство бодрости, уверенности в своих силах, повышают его эмоциональное состояние. Увлечение спортом требует отказа от вредных привычек и других неблагоприятных обстоятельств, сдерживающих нормальное формирование личности ребенка.

Как известно, занятия спортом с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, занятия спортом оказывают благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей.

При систематических занятиях спортом создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях в спортивных секциях МБУДО СШ «Юниор» ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Таким образом, общефизическую подготовку можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии, удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

1.1.3 Отличительные особенности программы

При разработке данной программы были проанализированы программы: рабочая программа кружка по физической культуре «Общая

физическая подготовка» (авт.: Швыряева С.Л., 2020 г., Орловская область), «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» (авт.: Гридасова Т.С., 2020 г., г.Челябинск).

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от вышеназванных заключаются в следующем:

- **по цели:** В «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП» целью является укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности. Цель данной программы развитие общефизических качеств обучающихся, как основы для дальнейшего спортивного совершенствования.

- **по содержанию:** рабочая программа кружка по физической культуре «Общая физическая подготовка» рассчитана на меньшее количество часов реализации, предусматривает больший объем физкультурно-оздоровительных мероприятий. В данной программе предусмотрена только реализация общефизической подготовки, как основы для дальнейшего спортивного совершенствования в выбранном виде спорта. Предусматривает дифференцированный подход в реализации программы (в зависимости от возрастных, гендерных, индивидуальных, физических возможностей обучающихся).

- **по ожидаемым результатам:** В «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП» ожидаемые результаты представлены в виде набора знаний, умений и навыков, которые получили обучающиеся в ходе освоения программы. В данной программе предусмотрены личностные, метапредметные и предметные результаты.

1.1.4 Адресат программы

Программа рассчитана на разновозрастной контингент обучающихся. При формировании групп учитываются:

- возрастные особенности обучающихся (возрастной разрыв в группе составляет 3 года);

- гендерные различия обучающихся (разнополый состав групп формируется только в сельских общеобразовательных учреждениях, ввиду небольшого количества обучающихся одного возраста).

Характеристики анатомо-физиологических, психологических, педагогических и физических изменений обучающихся представлены в таблице №1.

Таблица № 1. Анатомо-физиологические, психологические, педагогические и физические характеристики обучающихся

Характеристика	7-10 лет	11-14 лет	15-17 лет
Анатомо-физиологические	<p>темп роста в длину несколько замедляется; становится больше</p> <p>жизненная емкость легких (ЖЕЛ);</p> <p>недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия;</p> <p>мышцы еще слабы, особенно мышцы спины;</p> <p>мышечная система способна к интенсивному развитию</p>	<p>вес головного мозга увеличивается в 3.5 раза;</p> <p>резкое увеличение длины тела до 10 см. в год;</p> <p>ЖЕЛ – 73%;</p> <p>наблюдается неритмичность дыхания;</p> <p>телосложению характерна некоторая длиннорукость и длинноноготь</p>	<p>интенсивное развитие мышечной системы;</p> <p>бурное увеличение массы тела, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца;</p> <p>позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться;</p> <p>формирование фигуры по женскому и мужскому типу;</p> <p>организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям.</p>
Психологические	<p>высокий уровень активности;</p> <p>стремление к общению вне семьи</p> <p>стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо;</p> <p>ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным;</p> <p>энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны;</p> <p>часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности</p> <p>- стремятся к большой мускульной активности</p> <p>любят коллективные игры</p>	<p>перепады настроения от безудержного веселья к унынию и обратно без достаточных причин;</p> <p>чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей;</p> <p>сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость - с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами;</p> <p>кризис идентичности;</p> <p>стремление высвободиться из-под опеки, контроля, покровительства старших - родных, учителей,</p>	<p>поведение более уравновешенное;</p> <p>психика устойчива;</p> <p>решающая роль школы в удовлетворении познавательных и социально-психологических потребностей;</p> <p>возрастание роли самообразования и самовоспитания;</p> <p>возрастание способности противостоять отрицательным влияниям среды;</p> <p>замена защитной роли взрослых на функцию ориентирования на</p>

		воспитателей, наставников, старшего поколения вообще; стремление к группированию со сверстниками	будущее
Педагогические	произвольность деятельности, навыки волевой регуляции; способность контролировать свои действия, планирует их, поэтому деятельность становится целенаправленной расширяется объем внимания, способность к его концентрации и распределению; более точным, полным и дифференциальным становится восприятие, формируется воображение способность пользоваться приемами запоминания; начинает производить мыслительные операции на основе представлений, отвлекаясь от конкретных зрительных объектов; все большую роль начинает играть слово; развивается словесно-логическое мышление	вспыльчивость, возбудимость (легко вступают в драки, могут стать мстительными, злопамятными, проявить жестокость); временное психологическое отдаление от семьи и школы; влияние сверстников усиливается; основные виды деятельности в этом возрасте – учение и физический труд.	основными видами деятельности является учение и производительный труд; характерные изменения в интеллектуальном и духовно-нравственном развитии; сознательное отношение к труду и учению
Физические	увеличивается длина шага, скорость бега в 4 раза больше скорости ходьбы; увеличивается длина и высота прыжка; улучшается меткость; сила тормозится; быстрота увеличивается; развивается гибкость развитие общей	совершенствование моторных способностей; улучшение координационных способностей (меткость); развитие силовых и скоростно-силовых качеств; выносливость; быстрота движений; уменьшение гибкости; быстрое утомление;	быстрота и точность сенсомоторных реакций выбора; устойчивое внимание; быстрота и точность выполнения операций; быстрота дифференцировки сложных пространственных

	выносливости	низкая реакция на раздражители	характеристик воспринимаемых ситуаций; обдуманность выбора действий
--	--------------	--------------------------------	---

Учитывая индивидуальные различия внутри группы, обучающимся предлагается разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого используются различные организационные формы: объединение обучающихся разного возраста в группы по схожим интересам и уровню подготовленности, проведение занятий по типу тренировок, включение в работу разнообразных игровых форм и методов и др.

Усилению мотивации к занятиям способствует привлечение обучающихся к судейству, применение различных физических средств обучения, соответствующих возрасту, тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

При реализации программы используется личностно-дифференцированный подход, который предполагает реализацию в процессе учебно-тренировочного занятия **трех уровней обучения** (с учетом гендерных, возрастных и физических особенностей каждого ребенка):

Стартовый уровень: уровень физической подготовки ниже среднего, знание основ общефизической подготовки низкое, анатомо-физиологические характеристики соответствуют возрасту. Предполагает: доведение до соответствия возрасту и полу обучающихся общефизической подготовки; ознакомление с элементами общефизических упражнений; освоение техники выполнения общефизических упражнений, выполнения контрольных нормативов на среднем уровне.

Базовый уровень: уровень физической подготовки средний, знание основ общефизической подготовки среднее, анатомо-физиологические характеристики соответствуют возрасту. Предполагает: доведение до выше среднего уровня общефизической подготовки; совершенствование техники выполнения базовых элементов общефизических упражнений, выполнения контрольных нормативов выше среднего.

Продвинутый уровень: уровень физической подготовки выше среднего, знание основ общефизической подготовки выше среднего, анатомо-физиологические характеристики выше возрастных показателей. Предполагает: доведение до высокого уровня общефизической подготовки; выполнения контрольных нормативов на высоком уровне.

Все три уровня обучения реализуются в рамках одного учебно-тренировочного занятия, в зависимости от уровня подготовки обучающихся.

1.1.5 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения и реализуется в объеме 144 часа. Тренировочный процесс осуществляется в течение 36 недель с еженедельной нагрузкой 2 часа.

Таблица № 2. Объем и сроки освоения программы

Показатель	1 год обучения	2 год обучения
Количество недель	36	36
Из них:		
Общефизическая подготовка	36	35
Количество часов	72	72
Из них:		
Общефизическая подготовка	72	72

1.1.6 Формы обучения

Программа реализуется в очной форме. В дни отмены занятий в связи с неблагоприятными погодными условиями и в период карантина программой предусмотрены занятия в очно-заочной форме с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава. Группы могут быть смешанного состава (юноши и девушки). Формирование групп осуществляется по следующим принципам:

- возраст обучающихся в пределах группы варьируется до 3 лет (7-10 лет, 11-14 лет, 15-17 лет);
- совместные группы (юноши и девушки) допускаются в общеобразовательных организациях с ограниченным количеством обучающихся одного возраста;
- допускается перевод обучающихся в возрастные группы старше возраста обучающегося в случае индивидуального физического развития ребенка выше своих возрастных показателей.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами общефизической подготовки.

Ведущей формой организации образовательного процесса являются учебно-тренировочные занятия, которые проходят в специально

оборудованном зале. В процессе занятия используются индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на **русском языке.**

1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим, периодичность и продолжительность учебно-тренировочных занятий регламентируется требованиями СанПиН 2.4.4.1251-03. Выдержки из документа, относящиеся к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

- Набор и состав помещения для спортивных секций определяются направленностью образовательной программы, спортивным профилем учреждения и количеством занимающихся детей и должен отвечать требованиям санитарных и строительных норм и правил.

- Площадь спортивного зала должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося. Пол должен быть деревянным или покрыт линолеумом: поверхность пола должна быть ровной, без щелей и изъянов. Стены зала не должны иметь выступов, карнизов; стены следует окрашивать масляной краской на высоту 1,5 - 2,0 м от пола, а верхнюю часть - клеевой краской. Батареи располагаются в нишах под окнами и закрыты решетками. На окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства.

- В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий. Для хранения инвентаря должно быть выделено специальное помещение.

- Физкультурные и спортивные площадки на открытом воздухе должны содержаться в чистоте и быть ровными, свободными от посторонних предметов, которые могут быть причиной повреждений и травм.

- При работе с детьми должен осуществляться дифференцированный подход с учетом возраста детей и этапов подготовки.

- Рекомендуемый возраст детей для начала занятий в спортивной школе представлен в таблице №3.

Таблица №3. Минимальный возраст зачисления

Вид спорта	Возраст
Общефизическая подготовка	7

- Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов.

- Занятия спортом и физической культурой должны проводиться только в спортивной одежде и обуви на исправном оборудовании.

Режим тренировочно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен иметь санитарно-эпидемиологическое заключение.

- При зачислении в объединение каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по избранному профилю.

- Между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением учреждения дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха не менее часа.

- Начало занятий в учреждениях дополнительного образования должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 20.00 ч.

- Занятия детей в учреждениях дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Продолжительность каждого занятия и длительность отдельных видов деятельности приведены в таблице №4.

Таблица № 4. Рекомендуемый режим занятий детей в объединениях физкультурно-спортивного профиля

№ п/п	Профили и отдельные виды кружков	Наполняемость групп		Число занятий в неделю	Продолжительность занятий
		оптимальная	допустимая		
1	Общефизическая подготовка	10	15	1	2 часа по 45 минут

Медицинское обеспечение

- Медицинское наблюдение за детьми, занимающимися в спортивных школах и секциях, необходимо проводить не реже 2 раз в год.

- После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только со справками врача.

- Учреждение дополнительного образования детей должно быть укомплектовано медицинскими аптечками для оказания доврачебной помощи.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель: развитие общефизических качеств обучающихся, как основы для дальнейшего спортивного совершенствования.

Основными задачами реализации Программы являются:

Воспитательные:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровья обучающихся;

- воспитывать у обучающихся стремление к самосовершенствованию.

Развивающие:

- формировать и развивать спортивные способности обучающихся, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формировать стремление к демонстрации спортивных результатов и достижений.

Обучающие:

- совершенствовать общефизическую подготовленность обучающихся;

- формировать умения и навыки выполнения общефизических упражнений.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

Таблица 5.1 год обучения

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ОФП. Общефизическая подготовка	72	0	72	Сдача контрольно-переводных нормативов
Итого часов:		72	0	72	

Таблица 6. 2 год обучения

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ОФП. Общефизическая подготовка	72	0	72	Сдача контрольно-переводных нормативов
Итого часов:		72	0	72	

1.3.2 Содержание учебного плана

1 год обучения:

ОФП. Общая физическая подготовка – 72 часов

1. Строевые упражнения – 12 часов

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

2. Беговые упражнения – 12 часов

На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

3. Прыжковые упражнения – 12 часов

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; пятикратный прыжок с места и др.

4. Упражнения без предметов – 12 часов

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями {скалками}, то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки

ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

5. Упражнения с предметами – 12 часов

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках;

приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

6. Гимнастические упражнения – 12 часов

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног сидя углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставленные ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться

в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

2 год обучения:

ОФП. Общая физическая подготовка – 72 часа

1. Строевые упражнения – 12 часов

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения, ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

2. Беговые упражнения – 12 часов

На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

3. Прыжковые упражнения – 12 часов

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; пятикратный прыжок с места и др.

4. Упражнения без предметов – 12 часов

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения,

круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по

обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление – из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, рукиверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

5. Упражнения с предметами – 12 часов

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание

движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

6. Гимнастические упражнения – 12 часов

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом па скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднятие и опускание ног сидя углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться па скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставленные ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше) и др.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину всестороннего развития обучающегося.

1.4.1 Личностные результаты

- сформирована культура здорового и безопасного образа жизни;
- укреплено здоровье обучающихся;
- проявлено стремление к самосовершенствованию.

1.4.2 Метапредметные результаты

- сформированы и развиты спортивные способности обучающихся;
- удовлетворены индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- сформировано стремление к демонстрации спортивных результатов и достижений.

1.4.3 Предметные результаты

- развита общефизическая подготовленность обучающихся;
- сформированы умения и навыки выполнения общефизических упражнений.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Таблица 7. 1 год обучения

№	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведение	Форма контроля
1	по расписанию занятий	по расписанию занятий	групповое занятие	2	Строевые упражнения. Построение. Строевые приемы на месте.	СШ «Юниор», стадион	Педагогическое наблюдение
2			групповое занятие	2	Беговые упражнения. Специальные беговые упражнения.	СШ «Юниор», стадион	Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
3			групповое занятие	2	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	СШ «Юниор», стадион	Контрольно-переводные испытаний
4			групповое занятие	2	Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса	СШ «Юниор», стадион	Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
5			групповое занятие	2	Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой.	СШ «Юниор», стадион	Внутри групповые соревнования
6			групповое занятие	2	Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	СШ «Юниор», стадион	Педагогическое наблюдение
7			групповое занятие	2	Строевые упражнения. Перестроения на месте.	СШ «Юниор», стадион	Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
8			групповое занятие	2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	СШ «Юниор», стадион	Зачет
9			групповое занятие	2	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	СШ «Юниор», спортивный зал	Контрольно-переводные испытаний
10			групповое занятие	2	Упражнения без предметов. Упражнения для туловища.	СШ «Юниор», спортивный зал	Самостоятельное выполнение упражнений

						обучающимися
11			групповое занятие	2	Упражнения с предметов. Упражнения с теннисным мячом.	СШ «Юниор», спортивный зал Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
12			групповое занятие	2	Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.	СШ «Юниор», спортивный зал Педагогическое наблюдение
13			групповое занятие	2	Строевые упражнения. Способы передвижения.	СШ «Юниор», спортивный зал Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
14			групповое занятие	2	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	СШ «Юниор», спортивный зал Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
15			групповое занятие	2	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега.	СШ «Юниор», спортивный зал Внутри групповые соревнования
16			групповое занятие	2	Упражнения без предметов. Упражнения для ног.	СШ «Юниор», спортивный зал Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
17			групповое занятие	2	Упражнения с предметов. Упражнения с набивным мячом.	СШ «Юниор», спортивный зал Контрольно-переводные испытания
18			групповое занятие	2	Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке сидя.	СШ «Юниор», спортивный зал Педагогическое наблюдение
19			групповое занятие	2	Строевые упражнения. Перемена направления движения.	СШ «Юниор», спортивный зал Медицинский контроль (пульсометрия)
20			групповое занятие	2	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	СШ «Юниор», спортивный зал Зачет
21			групповое занятие	2	Прыжковые упражнения. Тройной прыжок.	СШ «Юниор», спортивный зал Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
22			групповое	2	Упражнения без предметов.	СШ «Юниор», Педагогическое

			занятие		Упражнения для туловища, ног и рук.	спортивный зал	наблюдение
23			групповое занятие	2	Упражнения с предметов. Упражнения с гантелями.	СШ «Юниор», спортивный зал	Контрольно-переводные испытаний
24			групповое занятие	2	Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке стоя.	СШ «Юниор», спортивный зал	Педагогическое наблюдение
25			групповое занятие	2	Строевые упражнения. Перестроение в движении.	СШ «Юниор», спортивный зал	Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
26			групповое занятие	2	Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий.	СШ «Юниор», спортивный зал	Медицинский контроль (пульсометрия)
27			групповое занятие	2	Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку.	СШ «Юниор», спортивный зал	Зачет
28			групповое занятие	2	Упражнения без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	СШ «Юниор», спортивный зал	Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
29			групповое занятие	2	Упражнения с предметов. Упражнения с теннисным мячом.	СШ «Юниор», спортивный зал	Самостоятельное выполнение упражнений воспитанниками
30			групповое занятие	2	Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке лежа.	СШ «Юниор»	Педагогическое наблюдение
31			групповое занятие	2	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	СШ «Юниор»	Зачет
32			групповое занятие	2	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	СШ «Юниор»	Контрольно-переводные испытаний
33			групповое занятие	2	Прыжковые упражнения. Прыжки с ноги на ногу, или многоскоки.	СШ «Юниор»	Внутри групповые соревнования
34			групповое	2	Упражнения без предметов.	СШ «Юниор»	Медицинский контроль

			занятие		Упражнения на расслабление.		(пульсометрия)
35			групповое занятие	2	Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой.	СШ «Юниор»	Зачет
36			групповое занятие	2	Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.	СШ «Юниор»	Педагогическое наблюдение

Таблица 8. 2 год обучения

№	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведение	Форма контроля
1	по расписанию занятий	по расписанию занятий	групповое занятие	2	Строевые упражнения. Построение. Строевые приемы на месте.	СШ «Юниор», стадион	Педагогическое наблюдение
2			групповое занятие	2	Беговые упражнения. Специальные беговые упражнения.	СШ «Юниор», стадион	Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
3			групповое занятие	2	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	СШ «Юниор», стадион	Контрольно-переводные испытаний
4			групповое занятие	2	Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса	СШ «Юниор», стадион	Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
5			групповое занятие	2	Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой.	СШ «Юниор», стадион	Внутри групповые соревнования
6			групповое занятие	2	Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	СШ «Юниор», стадион	Педагогическое наблюдение
7			групповое занятие	2	Строевые упражнения. Перестроения на месте.	СШ «Юниор», стадион	Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
8			групповое	2	Беговые упражнения.	СШ «Юниор»,	Зачет

			занятие		Бег на короткие дистанции.	стадион	
9			групповое занятие	2	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	СШ «Юниор», спортивный зал	Контрольно-переводные испытаний
10			групповое занятие	2	Упражнения без предметов. Упражнения для туловища.	СШ «Юниор», спортивный зал	Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
11			групповое занятие	2	Упражнения с предметов. Упражнения с теннисным мячом.	СШ «Юниор», спортивный зал	Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
12			групповое занятие	2	Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.	СШ «Юниор», спортивный зал	Педагогическое наблюдение
13			групповое занятие	2	Строевые упражнения. Способы передвижения.	СШ «Юниор», спортивный зал	Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
14			групповое занятие	2	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	СШ «Юниор», спортивный зал	Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
15			групповое занятие	2	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега.	СШ «Юниор», спортивный зал	Внутри групповые соревнования
16			групповое занятие	2	Упражнения без предметов. Упражнения для ног.	СШ «Юниор», спортивный зал	Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
17			групповое занятие	2	Упражнения с предметов. Упражнения с набивным мячом.	СШ «Юниор», спортивный зал	Контрольно-переводные испытаний
18			групповое занятие	2	Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке сидя.	СШ «Юниор», спортивный зал	Педагогическое наблюдение
19			групповое занятие	2	Строевые упражнения. Перемена направления движения.	СШ «Юниор», спортивный зал	Медицинский контроль (пульсометрия)
20			групповое	2	Беговые упражнения.	СШ «Юниор»,	Зачет

			занятие		Бег на длинные дистанции.	спортивный зал	
21			групповое занятие	2	Прыжковые упражнения. Тройной прыжок.	СШ «Юниор», спортивный зал	Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
22			групповое занятие	2	Упражнения без предметов. Упражнения для туловища, ног и рук.	СШ «Юниор», спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23			групповое занятие	2	Упражнения с предметов. Упражнения с гантелями.	СШ «Юниор», спортивный зал	Контрольно-переводные испытания
24			групповое занятие	2	Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке стоя.	СШ «Юниор», спортивный зал	Педагогическое наблюдение
25			групповое занятие	2	Строевые упражнения. Перестроение в движении.	СШ «Юниор», спортивный зал	Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
26			групповое занятие	2	Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий.	СШ «Юниор», спортивный зал	Медицинский контроль (пульсометрия)
27			групповое занятие	2	Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку.	СШ «Юниор», спортивный зал	Зачет
28			групповое занятие	2	Упражнения без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	СШ «Юниор», спортивный зал	Самостоятельное выполнение упражнений обучающимися
29			групповое занятие	2	Упражнения с предметов. Упражнения с теннисным мячом.	СШ «Юниор», спортивный зал	Самостоятельное выполнение упражнений воспитанниками
30			групповое занятие	2	Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке лежа.	СШ «Юниор»	Педагогическое наблюдение
31			групповое занятие	2	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	СШ «Юниор»	Зачет
32			групповое	2	Беговые упражнения.	СШ «Юниор»	Контрольно-переводные

			занятие		Эстафетный бег.		испытаний
33			групповое занятие	2	Прыжковые упражнения. Прыжки с ноги на ногу, или многоскоки.	СШ «Юниор»	Внутри групповые соревнования
34			групповое занятие	2	Упражнения без предметов. Упражнения на расслабление.	СШ «Юниор»	Медицинский контроль (пульсометрия)
35			групповое занятие	2	Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой.	СШ «Юниор»	Зачет
36			групповое занятие	2	Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.	СШ «Юниор»	Педагогическое наблюдение

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Таблица 9. Таблица материально-технического обеспечения

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Спортивный зал	штук	1
2.	Спортивный стадион	штук	1
3.	Многофункциональная спортивная площадка на открытом воздухе	штук	1
4.	Открытая площадка для сдачи нормативов ГТО	штук	1
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Мяч для футбола, баскетбола, волейбола, теннисный мяч	штук	25
7.	Набивной мяч	штук	5
8.	Гимнастические палки	штук	10
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
13.	Гантели	комплект	5

2.2.2. Информационное обеспечение

Видеоуроки по общефизической подготовке, размещенные в сети Интернет.

- Комплекс скоростно-силовых упражнений
<https://rutube.ru/video/af0f190294629a181ff08875a4932541/>

- Физкультура. Упражнения для 5-7 класса
<https://www.youtube.com/watch?v=JN2VnDRj7QQ>

- Упражнения ОФП для 1-4 классов
<https://yandex.ru/video/preview/6156819442720269290>

- Комплекс ОФП для детей
<https://yandex.ru/video/preview/11003240739193327542>

Методическое обеспечение

- Учебно-методическое пособие для тренеров
https://www.youtube.com/watch?v=ca7CrdO9_O8

- Электронные методические пособия. Сайт учителя физической культуры

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/электронные-методические-пособия/>

- Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

<https://pedsovet.org/article/osnovy-metodiki-i-organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprajneniyami>

- Дистанционное обучение. Комплекс ОФП
https://урок.рф/library/distantcionnoe_obuchenie_domashnij_kompleks_ofp_obs_135508.html

2.2.3 Кадровое обеспечение

По реализации данной программы работает тренер-преподаватель, отвечающий требованиям профессионального стандарта в области «Дополнительное образование детей и взрослых».

2.2.4 Воспитательная компонента программы

Воспитательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общездоровья подготовка по видам спорта» осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы МБУДО СШ «Юниор» в рамках реализации программы «Развития воспитательной компоненты». Приложение 1.

Также воспитательный аспект присутствует в целевых установках каждого учебно-тренировочного занятия.

2.3 Формы аттестации/контроля

2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

- грамоты за победу в соревнованиях разного уровня,
- протоколов соревнований,
- фотоотчетов;
- портфолио достижений группы.

2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах:

- протоколы контрольных испытаний;
- итоговый отчет тренера-преподавателя;
- открытое занятие;
- соревнование.

2.4 Оценочные материалы

Для оценки уровня освоения программы по окончании учебного года проводятся контрольные испытания обучающихся.

При проведении контрольных испытаний обучающихся учитываются результаты освоения программы по теоретической подготовке, общей физической подготовке. Итоговые контрольные испытания включают в себя:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые проводятся в форме сдачи нормативов, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговых контрольных испытаний (протоколы) служат подтверждающим документом для перехода обучающихся на последующую степень обучения.

Оценочные нормативы по общефизической подготовке представлены в Приложении 2.

2.5 Методические материалы

Организация образовательного процесса осуществляется в очной форме.

Используемые методы обучения:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

В ходе реализации программы используются следующие принципы обучения и воспитания:

1. Принцип систематичности. Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. Принцип индивидуализации. Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

3. Принцип развивающего обучения. При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

4. Принцип воспитывающего обучения. В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. Принцип оздоровительной направленности. Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. Принцип сознательности. Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности. Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности. Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их подготовки является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Формами организации образовательного процесса являются групповые занятия продолжительностью до 2 часов. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю – 1. Недельная нагрузка – 2 часа.

Формами организации учебно-тренировочного занятия являются: беседа (при объяснении техники выполнения того или иного упражнения), игра, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, сдача нормативов.

Педагогические технологии, используемые на учебно-тренировочном занятии:

1. Технология взаимообучения - специфический метод обучения взаимодействию между самими обучающимися, основывающийся на разности их теоретической и практической подготовленности, развития способностей и заключающийся в обмене информацией, в совместной отработке умений и навыков, взаимопроверке усвоения. Парное взаимообучение позволяет каждому обучающемуся попеременно исполнять роль тренера и обучаемого. Групповое взаимообучение ставит одного из обучающихся в позицию консультанта по тому или иному предмету. Коллективное взаимообучение предполагает поочередное выступление консультантов по специальным вопросам перед всей группой. Взаимообучение активно способствует закреплению знаний. Одновременно идет процесс обогащения друг друга дополнительной информацией, которую обучающиеся добывают самостоятельно, специально для обучающего общения и выполнения функций консультанта. Как убеждает опыт, взаимообучение педагогически целесообразно, если включено в систему других методов. В диагностическом аспекте взаимообучение активно помогает тренеру-преподавателю узнать интересы, склонности, способности обучающихся.

2. Игровая технология - построение учебно-тренировочного процесса имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая их применение в нескольких направлениях. Так, подвижные игры в комплексе с контрольными тестами позволяют решить проблему отбора новичков, поскольку в игровом методе наиболее ярко и естественно проявляются индивидуальные особенности обучающихся. С их помощью решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом.

Именно подвижные игры позволяют развить такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость.

3. Технология дифференцированного обучения - основная задача дифференцированной организации учебно-тренировочной деятельности заключается в раскрытии индивидуальности, помочь ей развиться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию задатков и способностей каждого обучающегося в учебно-тренировочном процессе. Использование дифференцированного подхода к обучающимся на различных этапах учебно-тренировочного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми детьми определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференциация обучения предполагает гибкость и подвижность, позволяющая тренеру-преподавателю в процессе тренировки подходить индивидуально к каждому обучающемуся и способствовать общей активизации группы.

4. Личностно-ориентированная технология - цель, которой состоит в том, чтобы «заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, самозащиты, самовоспитания и другие, необходимые для становления самобытного личностного образа». Личностно-ориентированные технологии определяют методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого ребенка: берут на вооружение психодиагностические методики, изменяют отношения и организацию деятельности детей, применяют разнообразные средства обучения, перестраивают суть образования.

5. Здоровьесберегающая технология является одной из самых актуальных в наше время, так как известно, что дети не совсем здоровы, а в процессе обучения число здоровых детей уменьшается. Процесс обучения в школе - это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающей технологии является приоритетным направлением в деятельности тренера-преподавателя. Основная цель здоровьесберегающих технологий—сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Отсюда вытекают основные задачи:

- обеспечение обучающемуся возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- сохранение работоспособности на занятиях;
- формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

6. Технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях тренера-преподавателя и ребенка. Тренер-преподаватель и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Весь этот "веер" технологий может раскрываться и складываться в руках опытного тренера, потому что условия их применимости зависят от множества факторов; к тому же технологии между собой тесно взаимосвязаны.

7. Технология малых групп - при групповой форме организации учебно-тренировочной работы обучающихся группа на данном занятии делится на группы для решения конкретных тренировочных задач с учетом

того, чтобы с максимальной эффективностью для коллектива могли реализоваться учебные возможности каждого члена группы. Свое задание каждая группа выполняет сообща под непосредственным руководством лидера группы или тренера. Применительно к групповой форме учебной работы под малой группой понимается часть одного коллектива (3-6 человек), организованная на некоторое ограниченное время (от части занятия до нескольких блоков занятий) для осуществления какой-либо совместной учебно-тренировочной деятельности.

Структура учебно-тренировочного занятия.

Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной) или из трех частей (разминка, основная, заключительная). Для групповых занятий, особенно в спортивно-оздоровительных группах, характерен вариант из четырех частей.

1. Вводная - организационная - построение, рапорт, проверка посещаемости, объяснение задач и содержание занятия, строевые упражнения, повороты. Общая продолжительность вводной части 3-10 минут.

2. Подготовительная (разминка) - разогревание обучающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, общая физическая подготовка. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут.

3. Основная - повышение у обучающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.

4. Заключительная - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. Продолжительность его до 10 минут.

Дидактические материалы:

- сборник упражнений по общей физической подготовке;
- видеоуроки по общефизической подготовке.

2.6 Список литературы

2.6.1 Основная и дополнительная

Основная литература:

1. Абрамова, Т. Ф. Морфологические критерии - показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и

долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. - М.: Дивизион, 2020. - 104 с.

2. Бабушкин, Г.Д. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта»/ Г.Д.Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 2020. – 83 с.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2021. - 304 с.

4. Егорова, А.В. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации/ А.В. Егоров, М.: Terra-Спорт, 2021. - 136 с.

5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/ В.М.Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 200 с.

6. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Ю.Ф. Курамшин, М.: Terra-Спорт, 2020.- 464с.

7. Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности/ Р.А.Пилоян. - М.: ФИС, 2020. – 104 с.

8. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства: учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры/А.М.Якимов, М.: Terra-Спорт, 2021. - 176с.

Дополнительная литература:

1. Васильков, В.Г. От игры к спорту / В.Г.Васильков.- М.: ФиС, 2020. – 243 с.

2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. — М.: Академия, 2020. — 224 с.

3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учебн. пособие для институтов физической культуры/ Л.П.Матвеев, М.: Физкультура и спорт, 2021. – 246 с.

4. Найдиффер, Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена/ Р.Н.Найдиффер, М.:ФИС, 2019. – 198 с.

5. Николаев, А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте/ А.Н.Николаев, СПб: НиК, 2022. – 317 с.

6. Петерсен, Л. Травмы в спорте/ Л.Петерсен, М.: ФИС, 2021. – 167 с.

7. Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности/ Р.А.Пилоян, М.: ФИС, 2021. – 218 с.

8. Семенов, Л.П. Советы тренерам/ Л.П.Семенов, М.:ФТС, 2009. – 184 с.

Литература для обучающихся:

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, 2021. - 405 с.
2. Кёлер, Х. Упражнения на выносливость/ Х. Кёлер - М.: Физкультура и спорт, 2021. - с. 48
3. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. — М.: Русское слово — учебник, 2022. — 216 с.

Литература для родителей:

1. Гогоулан, М. Законы здоровья/ М.Гогоулан. – М.: Terra-Спорт, 2019. – 496 с.
2. Гольдберг, Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д.Гольдберг. – М.: Terra-Спорт, 2019. – 231 с.
3. Дюрик, Ян. Детская энциклопедия здоровья/ Ян Дюрик. – М., Освема, 2020. – 262 с.
4. Кузьменко, Г.А. Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов/ Г.А.Кузьменко. – М.: Просвещение, 2022. – 236 с.
5. Маймулов, В.Г. Питание и здоровье детей/ В.Г.Маймулов. – СПб, 2020. – 352 с.

2.6.2 Наглядный материал

1. Иванова И.С. Наглядный материал для уроков физической культуры. - оцифрованное издание. – М. – https://irina-fk.ucoz.ru/load/kollegam/nagljadnyj_material_dlja_urokov/16
2. Князева Л.Н. Комплексы ОФП. – М. - <https://videouroki.net/razrabotki/komplieksy-ofp-na-5-8-klassy.html>

2.6.3 Интернет-ресурсы:

1. <http://www.wada-ama.org> - Всемирное антидопинговое агентство
2. <http://www.olympic.org/> - Международный олимпийский комитет
3. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации
4. <http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России

Развитие воспитательной компоненты

За последние годы в образовательных учреждениях особенно усилилось внимание к разработке и реализации системы гражданского, патриотического и физического воспитания, к профилактике социального сиротства, к преодолению проявлений асоциального поведения обучающихся и молодежи, к защите прав детей. Основной акцент в воспитательной работе сделан на организацию социальной практики, профессиональную ориентацию, культурно-досуговую деятельность.

В деятельности общеобразовательных учреждений наблюдаются следующие позитивные тенденции:

- реализуются инновационные проекты культурно-исторической направленности и духовно-нравственного содержания, основанные на ценностях традиционных религий;
- получает дальнейшее развитие система защиты прав детей;
- совершенствуются социально-педагогическая и психологическая служба общеобразовательных учреждений, развивается многофункциональный механизм их деятельности;
- наблюдается повышение социального статуса педагога-воспитателя, классного руководителя, педагога дополнительного образования;
- осознается необходимость сохранения преемственности ценностей и целей воспитания в определении фундаментального ядра содержания образования.

Наряду с проявлением позитивных тенденций в решении задач воспитания обнаруживаются и социальные проблемы, которые нельзя оставлять без внимания:

- потребность в высоком качестве человеческого ресурса социально-экономического развития и отсутствие действенных механизмов решения этой задачи;
- становление гражданского общества и несформированность гражданской позиции взрослых относительно среды взросления подрастающего поколения;
- необходимость интеграции субъектов образования, консолидации действий представителей экономической, политической и культурной сфер региона и отсутствие необходимых условий для их взаимодействия в решении практических проблем;
- потребность в преодолении разрыва между процессом обучения и воспитания в обеспечении целостности педагогического процесса и

отсутствие соответствующих четких положений в стандартах образования, определяющих качество образования через качество не только обучения, но и воспитания;

- потребность в педагоге как активном носителе провозглашаемой системы ценностей, актуальной для укрепления современного российского государства, и несовершенство подготовки таких специалистов на этапе вузовского и послевузовского образования.

Приоритетными целевыми группами реализации Программы воспитательной компоненты являются обучающиеся МБУДО СШ «Юниор», педагогический коллектив школы, родители (законные представители) обучающихся, представители общественных объединений.

Воспитательная деятельность по программе «Общефизическая подготовка» осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы МБУДО СШ «Юниор» в рамках реализации программы «Развития воспитательной компоненты».

Цель: Формирование, в процессе воспитательной работы, духовно-развитой, творческой, и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, умеющей ориентироваться в современных социокультурных условиях.

Задачи:

- воспитывать уважительное отношение к общечеловеческим ценностям;
- развивать волевые качества обучающихся;
- развивать познавательную активность;
- развивать умение общаться со сверстниками.

Реализация воспитательной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- Блок «Я – гражданин России» (гражданское и патриотическое воспитание);
- Блок «Я и нравственность» (нравственное и духовное воспитание);
- Блок «Я – творец и создатель» (воспитание положительного отношения к труду и творчеству);
- Блок «Я – мыслитель» (интеллектуальное воспитание);
- Блок «Я и мое здоровье» (здоровьесберегающее воспитание);
- Блок «Я и социум» (социокультурное и медиакультурное воспитание);
- Блок «Я и культура» (культуротворческое и эстетическое воспитание);
- Блок «Я и моя безопасность» (правовое воспитание и культура безопасности);
- Блок «Я и моя семья» (воспитание семейных ценностей);
- Блок «Я и общение» (формирование коммуникативной культуры);
- Блок «Я и природа» (экологическое воспитание).

Также воспитательный аспект присутствует в целевых установках каждого учебно-тренировочного занятия.

Реализация Программы и ее эффективность обеспечиваются реализацией следующих мероприятий:

- повышением воспитательного потенциала образовательного процесса;
- развитием системы дополнительного образования обучающихся;
- повышением педагогической культуры родителей;
- готовностью тренерско-преподавательского состава к решению актуальных задач воспитания;
- укреплением партнерских отношений на межведомственной основе с социальными институтами воспитания и социализации несовершеннолетних;
- организацией социально значимой и полезной деятельности, включенностью в этот процесс обучающихся МБУДО СШ «Юниор».

Состав обучающихся «Общефизическая подготовка»

Год обучения	Количество обучающихся	Пол		Класс				Образовательное учреждение					
		м	д										
1 г.о.													
2 г.о.													
Итого:													

Социальный паспорт

Категория	Количество
Многодетные	
Малообеспеченные	
Неполные	
Опекаемые	
Дети с ОВЗ	
Дети инвалиды	
Состоящие на ВШУ	
Состоящие на учете в ПДН, КДН и ЗП	

План мероприятий

Направление ВК	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Количество	Примечания
Блок «Я – гражданин России»	Экскурсия «Памятные места г.Гая»	экскурсия	сентябрь	весь контингент обучающихся	
	Дни воинской славы	онлайн-площадка ВК	по календарю в течение года		

Блок «Я и нравственность»	«Встречи с интересными людьми»	встреча	октябрь, январь	весь контингент обучающихся	
Блок «Я – творец и создатель»	«Моя разминка». Конкурс творческих материалов	конкурс	апрель	весь контингент обучающихся	
Блок «Я – мыслитель»	Тестирование (теория по физической культуре)	олимпиада	март	весь контингент обучающихся	
Блок «Я и мое здоровье»	«Я и моё здоровье» (цикл бесед о правильно м питании спортсмена, закаливании, восстановитель ные мероприятия и т.д.)	беседы	в течение года	весь контингент обучающихся	
Блок «Я и социум»	Внутри школьные соревнования (публичные выступления)	соревнования	в течение года	весь контингент обучающихся	
Блок «Я и культура»	Посещение музея, выставочного зала	экскурсия	осень, весна	весь контингент обучающихся	
Блок «Я и моя безопасность»	Инструктажи по технике безопасности	инструктаж	в течение года	весь контингент обучающихся	
Блок «Я и моя семья»	Родительские собрания	собрание	1 раз в квартал	весь контингент обучающихся	
Блок «Я и общение»	«Новогодний марафон»	праздник	декабрь	весь контингент обучающихся	
Блок «Я и природа»	Экологический субботник	субботник	осень, весна	весь контингент обучающихся	

Мониторинг

Анкетирование родителей по определению имиджа учреждения - апрель

Изучение запросов родителей на дополнительные образовательные услуги - апрель

Удовлетворенность родителей качеством образовательных услуг - апрел

Приложение 2.

Оценочные нормативы по общефизической подготовке

Возраст – 7 лет

№ п/п	нормативы, испытания.	пол	уровень подготовки		
			высокий	средний	ниже среднего
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	+9	+3	-1
		д	+11.5	+6	-2
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	+	+	+
		д	+	+	+
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	+	+	+
		д	+	+	+

+ - без учета

Возраст – 8 лет

№ п/п	нормативы, испытания.	пол	уровень подготовки		
			высокий	средний	ниже среднего
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Бег 60 м (сек)	м	4	6	8
		д	6	8	10
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60

7	Метание теннисного мяча	м	15	12	10
		д	12	10	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	+9	+3	-1
		д	+11.5	+6	-2
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19
		м	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

Возраст – 9 лет

№ п/п	нормативы, испытания.	пол	уровень подготовки		
			высокий	средний	ниже среднего
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Бег 60 м (сек)	м	5	7	10
		д	7	10	13
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Метание теннисного мяча	м	18	15	12
		д	15	12	10
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	25	23	21
		м	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

Возраст – 10 лет

№ п/п	нормативы, испытания.	пол	уровень подготовки		
			высокий	средний	ниже среднего
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6

		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Бег 60 м (сек)	м	8	11	14
		д	12	14	16
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Метание теннисного мяча	м	21	18	15
		д	18	15	12
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	28	25	23
		м	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

Возраст – 10-11 лет

№ п/п	нормативы, испытания.	пол	уровень подготовки		
			высокий	средний	ниже среднего
1	Бег 30 м (сек.)	м	5.7	6	6.8
		д	5.90	6.4	7.1
2	Бег 1500 м (мин,сек.)	м	7.55	8.2	8.45
		д	8.25	8.5	9.15
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.9	9.9	9.5
		д	9.4	10.2	11
4	Прыжок в длину с места (см)	м	170	150	140
		д	160	140	130
5	Бег 60 м (сек)	м	10	10.6	11.2
		д	10.4	10.8	11.4
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	115	100	85
		д	125	110	95
7	Метание теннисного мяча	м	25	22	19
		д	22	19	16
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	2
9	Наклон вперед из положения сидя (см)	м	10	7	5
		д	12	9	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	33	30	27
		д	29	25	22

Возраст – 12-13 лет

№ п/п	нормативы, испытания.	пол	уровень подготовки		
			высокий	средний	ниже среднего
1	Бег 30 м (сек.)	м	5.5	5.8	6.6
		д	5.7	6.2	6.9
2	Бег 1500 м (мин,сек.)	м	7.3	7.5	8.1
		д	8	8.2	8.4
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.7	9.5	10.1
		д	9.2	10	10.6
4	Прыжок в длину с места (см)	м	180	170	160
		д	170	150	140
5	Бег 60 м (сек)	м	9.8	10.4	11.1
		д	10.3	10.6	11.2
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	120	105	90
		д	130	115	100
7	Метание теннисного мяча	м	28	25	23
		д	25	23	20
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	6	4	3
9	Наклон вперед из положения сидя (см)	м	11	8	6
		д	13	10	9
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	35	32	29
		д	30	27	24

Возраст – 13-14 лет

№ п/п	нормативы, испытания.	пол	уровень подготовки		
			высокий	средний	ниже среднего
1	Бег 30 м (сек.)	м	5.3	5.6	6.3
		д	5.5	6	6.7
2	Бег 2000 м (мин,сек.)	м	9.1	10	10.5
		д	10.25	11.15	12.05
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.5	9.1	9.8
		д	9	9.6	10.3
4	Прыжок в длину с места (см)	м	190	180	165
		д	175	160	145
5	Бег 60 м (сек)	м	9.4	10.2	11
		д	9.8	10.4	11
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	125	110	95
		д	135	120	105
7	Метание теннисного мяча	м	30	28	26
		д	28	26	24
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	7	5	4
9	Наклон вперед из положения сидя (см)	м	13	9	7
		д	15	11	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	36	34	30
		д	31	29	25
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	м	25	23	19
		д	13	7	5

Возраст – 4-15 лет

№ п/п	нормативы, испытания.	пол	уровень подготовки		
			высокий	средний	ниже среднего
1	Бег 30 м (сек.)	м	5.1	5.4	6
		д	5.3	5.8	6.5
2	Бег 2000 м (мин,сек.)	м	8.5	9.5	10.4
		д	10.15	11	11.55
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.3	8.8	9.6
		д	8.7	9.3	10
4	Прыжок в длину с места (см)	м	205	185	155
		д	190	165	140
5	Бег 60 м (сек)	м	8.8	9.7	10.5
		д	9.7	10.2	10.7
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	125	115	95
		д	135	125	105
7	Метание теннисного мяча	м	34	31	28
		д	30	27	25
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	8	6	5
9	Наклон вперед из положения сидя (см)	м	15	9	7
		д	17	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	38	36	33
		д	33	30	27
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	м	25	23	19
		д	13	7	5

Возраст – 15-16 лет

№ п/п	нормативы, испытания.	пол	уровень подготовки		
			высокий	средний	ниже среднего
1	Бег 30 м (сек.)	м	4.9	5.2	5.7
		д	5.2	5.6	6.3
2	Бег 2000 м (мин,сек.)	м	8.3	9.2	10.3
		д	10	11.2	12.3
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.1	8.6	9.4
		д	8.6	9.2	9.9
4	Прыжок в длину с места (см)	м	210	195	165
		д	190	170	150
5	Бег 60 м (сек)	м	8.4	9.2	10
		д	9.4	10	10.5
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	130	120	100
		д	140	130	110
7	Метание теннисного мяча	м	40	35	32
		д	35	32	30
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	10	8	6
9	Наклон вперед из положения сидя (см)	м	16	10	8
		д	18	12	11

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	35	33	30
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	м	31	28	23
		д	14	9	7

Возраст – 17 лет

№ п/п	нормативы, испытания.	пол	уровень подготовки		
			высокий	средний	ниже среднего
1	Бег 30 м (сек.)	м	4.4	4.7	4.9
		д	5	5.5	5.7
2	Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (мин,сек.)	м	12.4	14.3	15
		д	9.5	11.2	12
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	6.9	7.6	7.9
		д	7.9	8.7	8.9
4	Прыжок в длину с места (см)	м	230	210	195
		д	185	170	160
5	Бег 60 м (сек)	м	8.0	8.5	8.8
		д	9.3	10.1	10.5
6	Подтягивания (кол-во раз)	м	14	11	9
7	Наклон вперед из положения сидя (см)	м	13	8	6
		д	16	9	7
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	50	40	36
		д	44	36	33
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	м	42	31	27
		д	16	11	9