****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования» |  |
| 1.1. | Пояснительная записка……………………………………………… | с. 3 |
| 1.2. | Содержание программы……………………………………………... | с. 7 |
|  1.3.  | Планируемые результаты…………………………………… | с. 10 |
|  | Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» |  |
| 2.1.  | Календарный учебный график………………………………………... | с. 11  |
| 2.2.  | Условия реализации программы……………………………………. | с. 19 |
| 2.3.  | Контрольные испытания…………………………………………….. | с. 21 |
|  |  |  |
| 2.4. | Список литературы для педагога…………………………………… | с. 24 |
| 2.5. | Список литературы для родителей и обучающихся…………………………………. | с. 24 |

* 1. **Пояснительная записка**

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  «Общая физическая подготовка» (ОФП) физкультурно-спортивной направленности составлена на основе:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт;

- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

 Общая физическая подготовка необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течение всей жизни. Физически крепкие и здоровые люди обладают силой воли, характером, умением ориентироваться в окружающей действительности. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

 ОФП - это не спорт, но без нее не возможно обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы,  ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которые можно выполнять на любых площадках, в залах и в любое время года.

 **Актуальность программы**:

 В последнее время в нашей стране проблема здоровья становится все более актуальной. С каждым годом увеличивается число детей, страдающих разными хроническими заболеваниями. Типично детскими болезнями стали нарушение осанки, заболевания органов зрения, системы кровообращения. Одна из причин в сложившейся ситуации - хронический дефицит активности ребёнка. Данная программа нацелена на сохранение здоровья обучающихся, что позволит восполнить двигательный дефицит ребёнка, решить проблемы занятости свободного времени, поможет выявить и поддержать одарённых детей, а также будет способствовать пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

 В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни. К сожалению, постоянные занятия физической культурой еще не стали органической потребностью каждого ребёнка, есть много причин, объясняющих такое положение. Но нет ни одной причины, которая оправдала бы такое положение вещей.

 **Педагогическая целесообразность** программы проявляется в том, что на занятиях общефизической подготовки особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера и развитию физических качеств обучающихся. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

 Занятия физическими упражнениями развивают у обучающихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными и подвижными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают детям оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность.

 Программа состоит из разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

 В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов. Занятия помогут детям воспитывать такие качества личности, как приучение к сознательной дисциплине, воспитание чувства товарищества, умение работать в группе.

**Адресат программы:**

 Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО. Содержание программы составлено с учетом материально-технической базы общеобразовательной организации, местных условий и возрастных особенностей обучающихся.

 В реализации данной программы участвуют дети 7 – 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Обучающиеся, поступающие на программу представляют медицинское заключение о состоянии здоровья. Занятия проводятся в группах с наполняемостью не более 20 человек.

**Режим занятий:**

 Форма обучения, по данной программе, очная и рассчитана на 1год обучения - 102 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 мин  с 10 мин. перерывом.

Обще­физическая и техническая подготовка проводятся в режиме учебно-трени­ровочных занятий. При обучении используется групповой, фронтальный и поточные методы. При закреплении учебного материала используются игровой и соревновательный метод.

**Цель:** формирование навыков здорового образа жизни через общефизическую подготовку.

**Задачи:**

1. Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.).
2. Развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости, силы.
3. Формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся.
	1. **Содержание программы:**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование  разделов, тем | Количество часов | Форма контроля |
| всего | теория | практ. |
| 1. | Основы знаний: - вводное занятие;- гигиена и гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями;- строение организма;- правила организации мест занятий, предупреждение травм, доврачебная помощь;- правила соревнований, оборудование, инвентарь.  | 6 | 4 | 2 | Входной контроль: наблюдение, опрос, собеседование |
| 2. | Общефизическая подготовка | 20 | - | 20 | Текущий контроль: сдача нормативов |
| 3. | Гимнастика | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль: показ акробатических элементов  |
| 4. | Легкая атлетика. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль: сдача нормативов |
| 5. | Спортивные игры:- баскетбол;- волейбол;- лапта. | 32 | 2 | 30 | Текущий контроль: показ технических элементов,опрос по правилам спортивных игр  |
| 6. | Подвижные игры. | 24 | 2 | 22 | Текущий контроль: опрос на знание правил, техники безопасности |
| 7. | Мониторинг освоения программы и личностного развития. | В конце каждого полугодия учебного процесса | Промежуточный контроль: Тестирование – контрольные срезыИтоговый контроль: тестирование – сдача нормативов  |
|  | ИТОГО: | 102 | 12 | 90 |  |

**Содержание учебного плана:**

2.Гимнастика (10 часов):

*Теория:* Влияние гимнастики на организм ребёнка. Оздоровительное влияние дыхательной гимнастики на систему дыхания ребёнка.

*Практика.* Ходьба различными способами. Бег с выполнением заданий (приставными шагами,с выносом прямых ног вперёд и назад и др.). Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Акробатические упражнения (кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа), упражнения на гимнастических снарядах и навесном оборудовании, лазание по канату и гимнастической лестнице, перелазание, опорные прыжки, дыхательная гимнастика (дыхательные упражнения, упражнения по Стрельниковой), ритмическая гимнастика (упражнения с музыкальным сопровождением, на фитболах, степ-платформах).

*Контроль:* Демонстрация акробатических элементов.

3.Легкая атлетика (10 часов):

*Теория.* История и развитие лёгкой атлетики.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения*,* ходьба и медленный бег, бег на короткие дистанции до 30 м., бег на длинные дистанции, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки, метание мяча с места, на дальность, в цель, навыки кроссовой подготовки: равномерный бег, преодоление горизонтальный и вертикальных препятствий.

*Контроль.* Промежуточный, итоговый: выполнение контрольных нормативов в беге 30 м., 1000 м., прыжков в длину с места, метание в цель.

5. Спортивные игры (32 часов):

*Теория.* История и развитие спортивных игр (баскетбол, волейбол, «Русская лапта»).

*Практика.*

Баскетбол (10 часов): стойка игрока, перемещения в стойке, техника владения мячом: ловля мяча двумя руками, передачи мяча от груди двумя руками, броски мяча двумя руками от груди с места, ведение мяча, подвижные игры, подводящие к баскетболу, учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол (10 часов): броски двумя руками из-за головы через сетку, передача мяча партнёру, подача мяча через сетку, ловля мяча двумя руками, подводящие игры к волейболу, учебная игра по упрощённым правилам.

«Русская лапта» (10 часов): перемещения, ускорения, ловля мяча двумя руками, подбор катящегося мяча, удары битой, подводящие игры к лапте, учебная игра по упрощённым правилам.

*Контроль.* Промежуточный: демонстрация элементов техники, опрос по правилам спортивных игр.

6. Подвижные игры (24 часа):

*Теория.* Правила техники безопасности.

*Практика.* «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Бей-беги», «Кормление птиц», «Хвостики», «Колдуны», эстафеты с предметами и без предметов.

*Контроль.* Промежуточный: опрос на знание правил техники безопасности.

7. Мониторинг освоения программы и личностного развития.

*Теория.* Мониторинг и динамика личностных результатов.

*Практика:* Контрольные испытания и соревнования: прыжок в длину с места, бег на короткую и длинную дистанции, упражнения на гибкость и на силу рук, учебная игра по баскетболу по упрощённым правилам, учебная игра по пионерболу.

*Контроль.* Промежуточный, итоговый: тестирование – контрольные срезы, тестирование – сдача нормативов.

* 1. **Планируемые результаты:**

 В результате освоения программы по ОФП оздоровительной направленности учащиеся должны достигнуть следующих результатов:

1. Будет сформирован  устойчивый интерес к занятиям физической культурой.
2. Обучающиеся будут выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности.
3. У обучающихся будут развиты физические качества.
4. Обучающиеся будут иметь представление о гигиенических требованиях и правилах организации мест занятий.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».**

 **2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование объединения /группы | Уровень | Срок учебного года (продолжительность обучения) | Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин) | Наименованиедисциплины (модуля) | Всего ак. ч.в год | Кол-во ак. часов в неделю |
| 1 группа: ОФП (7 – 8 лет) | базовый | 1 год | 3 раза по 60 мин. | - Основы знаний - Общефизическая подготовка.- Гимнастика.- Легкая атлетика.- Спортивные игры:- Подвижные игры. | 62010103224 | 333333 |
| 2 группа: ОФП (9 – 10 лет) | базовый | 1 год | 3 раза по 60 мин. | - Основы знаний - Общефизическая подготовка.- Гимнастика.- Легкая атлетика.- Спортивные игры.- Подвижные игры. | 62010103224 | 333333 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номера занятийНазваниематериал | Сентябрь  | Октябрь  | Ноябрь  |
| 2 | 4 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 | 18 | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 | 2 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 | 9 | 11 | 13 | 16 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| **Основы знаний** (теория): - вводное занятие | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - гигиена и гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| - строение организма |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| - правила организации мест занятий, предупреждение травм, доврачебная помощь | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - правила соревнований, оборудование, инвентарь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| **Практика**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Бег | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ОРУ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Общефизическая подготовка |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Легкая атлетика. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры:- баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры:- волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры:- лапта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мониторинг освоения программы и личностного развития. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение контрольных нормативов,демонстрация элементов техники | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номера занятийНазваниематериал |  | Декабрь  | Январь  |  |
| 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 | 2 | 4 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 | 18 | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 | 1 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| **Основы знаний** (теория):- вводное занятие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - гигиена и гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - строение организма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - правила организации мест занятий, предупреждение травм, доврачебная помощь | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - правила соревнований, оборудование, инвентарь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| **Практика:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Бег | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ОРУ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Общефизическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастика | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры:- баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| Спортивные игры:- волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Спортивные игры:- лапта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мониторинг освоения программы и личностного развития. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение контрольных нормативов |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номера занятийНазваниематериал | Февраль  | Март  | Апрель  |
| 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 1 | 3 | 5 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 |
| **Основы знаний** (теория): - вводное занятие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - гигиена и гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - строение организма |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| - правила организации мест занятий, предупреждение травм, доврачебная помощь | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - правила соревнований, оборудование, инвентарь |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| **Практика:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Бег | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ОРУ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Общефизическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры:- баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры:- волейбол | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры:- лапта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мониторинг освоения программы и личностного развития. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение контрольных нормативов |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номера занятийНазваниематериал |  | Май  |
| 23 | 26 | 28 | 30 | 3 | 5 | 7 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 |  |
| 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 |
| Основы знаний: - вводное занятие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - гигиена и гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - строение организма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - правила организации мест занятий, предупреждение травм, доврачебная помощь | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - правила соревнований, оборудование, инвентарь |  | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| **Практика:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Бег | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ОРУ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Общефизическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Гимнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика. |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Спортивные игры:- баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры:- волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры:- лапта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мониторинг освоения программы и личностного развития. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение контрольных нормативов | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |

**2.2 Условия реализации программы**

**Информационно-методическое и дидактическое обеспечение.**

1) На занятиях в спортивной секции «Общая физическая подготовка» используется словесный метод в форме рассказа, беседы, лекции; объяснительно-иллюстрированный с практической демонстрацией выполняемого упражнения;

- метод целостного упражнения;

- метод расчлененного упражнения;

-метод помощи (исправление ошибок);

- игровой метод;

- соревновательный метод.

**Материально-техническое оснащение:**

**Инвентарь и оборудование:**

1. Оснащение спортивного зала:

- скамейки гимнастические – 10 шт.;

- стенка гимнастическая – 16 шт.;

- навесное оборудование: (перекладина – 2 шт., скамейка – 1 шт., брусья – 2 шт.);

- штанга – 1 шт.;

- мяч (волейбольный – 15 шт., баскетбольный – 15 шт., набивной – 6 шт. фитбол – 15 шт., теннисный – 15 шт.);

- палка гимнастическая – 15 шт.;

- скакалка – 20 шт.;

- сетка волейбольная – 4 шт.;

- гимнастический маты – 8 шт.;

- конь – 1 шт.;

- мост подкидной – 2 шт.;

- бревно гимнастическое (напольное) – 1 шт.;

- щиты баскетбольные – 4 шт.;

- секундомер – 1 шт.

**Кадровое обеспечение:**

 Педагог, владеющий профессиональными и личностными качествами: имеет педагогическое образование, владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий, умеет создать комфортные условия для успешного развития личности ребёнка, знает знаниями физиологии и психологии.

**2.3. Контрольные испытания:**

**7- 8 ЛЕТ**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягиваниена низкой перекладине из виса лежа, количество раз | 11–12 | 9–10 | 7–8 | 9–10 | 7–8 | 5–6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118–120 | 115–117 | 105–114 | 116–118 | 113–115 | 95–112 |
| Наклон вперед, не сгибая ногв коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2–6,0 | 6,7–6,3 | 7,2–7,0 | 6,3–6,1 | 6,9–6,5 | 7,2–7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**9 – 10 ЛЕТ**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, количество раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длинус места, см | 150–160 | 131–149 | 120–130 | 143–152 | 126–142 | 115–125 |
| Наклон вперед,не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8–5,6 | 6,3–5,9 | 6,6–6,4 | 6,3–6,0 | 6,5–5,9 | 6,8–6,6 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,00 | 6,30 | 7,00 |

**Правила выполнения контрольных испытаний:**

Бег 30 м. Дистанция стандартная. Выполняется зачёт на стадионе. Замер результата выполняется по секундомеру. Тестируемый выполняет бег парами.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Упражнение на гибкость. Выполняется в положении стоя на тумбе. Испытуемый выполняет три наклона вперёд, а на четвёртый раз остаётся в наклоне вперёд и удерживает это положение в течение трёх секунд.

Подтягивание на высокой перекладине – мальчики (9 10 лет) и на низкой перекладине – девочки (7 – 10 лет, мальчики 7 – 8 лет). Испытуемый подтягивание выполняет с соблюдением техники. Хват кистями рук за перекладину полный, туловище прямое, подбородок выше перекладине при сгибании рук.

Бег 1000 метров – Зачёт выполняется на стадионе. Результат замеряется по секундомеру для занимающихся 9 – 10 лет, для занимающихся 7 – 8 лет замер результата не осуществляется. Испытуемый выполняет равномерный бег на протяжении всей дистанции.

**2.4. Список литературы:**

Для педагога:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2012 год.

- Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

Для родителей:

- Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

- Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994

Для обучающихся:

- Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

- Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.