

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УЛЬТ-ЯГУНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО на заседании  
педагогического совета  
от «31» мая 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
 Е.Г. Титова  
приказ № от «31» мая 2023 г.



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

Направленность:  
физкультурно-спортивна  
Возраст детей: 15-18 лет  
Срок реализации: 1 год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	<b>Общая физическая подготовка</b>
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Классификация программы	Общеразвивающая, общеобразовательная, краткосрочная
Срок реализации программы	1 год
Возраст обучающихся	15-18 лет
Количество обучающихся по программе	12-15 человек
Ф.И.О. составителя программы	Калинина Юлия Сергеевна
Год разработки	2023
Территория	ХМАО-Югра, Сургутский район, с.п.Ульт-Ягун
Юридический адрес учреждения	Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, 628430, Сургутский район, с.п. Ульт-Ягун, ул. 35 лет Победы, дом 1/1.
Контакты	приемная 8(3462)738-234 e-mail: <a href="mailto:ult-sosh@yandex.ru">ult-sosh@yandex.ru</a>
Цель	Формирование и совершенствование основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширения функциональных возможностей организма.
Задачи	<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обучать технике и тактике выполнения систем упражнений по видам спорта;</li> <li>-обучить сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье;</li> <li>-Обучать приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;</li> <li>-обучать спортивным нормативам в своей группе;</li> <li>-научить обучающихся ориентироваться в пространстве;</li> <li>-научить применять знания и навыки здорового образа жизни;</li> <li>-научить применять полученные знания при исполнении основных видов упражнений.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать интерес к физкультуре и спорту;</li> <li>-развивать физические данные: гибкость, координацию, смелость, силу, выносливость, быстроту;</li> <li>-развивать психологическую подготовку непосредственно в момент соревновательной деятельности;</li> <li>-развивать внимание, мышечную память, координацию движений, пространственную ориентировку;</li> <li>-развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и стремление к спорту высших достижений;</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитывать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;</li> <li>-воспитывать аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;</li> <li>-воспитывать потребность здорового образа жизни;</li> </ul>

	<p>- формирование мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, высокое чувство долга перед Родиной.</p>
<p>Документы, послужившие основанием для разработки проекта</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Декларация прав ребёнка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года;</li> <li>- Конвенция о правах ребенка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года;</li> <li>- Федеральный закон от 26.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2018-2025»;</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2020 года;</li> <li>- План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р (с изменениями на 28 января 2017 года);</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Региональный проект «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. – 31 декабря 2024 г.);</li> <li>- Постановление 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений СанПиН 3.1/2.4.3598-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей)».</li> <li>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки Российской Федерации (письмо от 18.11.2015г. № 09-3242);</li> <li>- Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе -Югре»;</li> <li>- Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 20.08.2018г. № 1142 «О внесении изменений в Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре»</li> </ul>
<p>Образовательные форматы</p>	<p>- очно (принцип workshop) – обучающиеся проходят курс коллективно при поддержке педагога;          Формы организации познавательной деятельности: индивидуальная, коллективная, групповая.          Программа рассчитана на 34 часа.</p>

	<p>Режим занятий: 1 раз в неделю, 1 занятия по 40 минут.          Формы контроля: викторина, наблюдение, индивидуальный опрос, творческий проект, результаты конкурсов и состязаний, личные достижения учащегося.</p>
<p>Требования к условиям организации образовательного процесса</p>	<p><i>Для очных занятий:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивный зал.</li> <li>-Компьютер.</li> <li>-Тренажеры.</li> <li>-Спортивный инвентарь.</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты освоения программы</p>	<p><i>Личностные результаты:</i>  <i>У обучающихся будут сформированы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-эстетические потребности в совершенствовании физического тела;</li> <li>-потребности опыта соревновательной деятельности по видам спорта;</li> <li>-заинтересованное отношение к спортивным традициям и патриотическому воспитанию в нашей стране;</li> <li>-воспитание в себе таких качеств личности, как терпение, воля, самоконтроль, самоорганизация, коммуникабельность;</li> <li>-стремление проявить себя как личность и получить признание окружающих;</li> <li>-воспитание в себе таких личностных качеств как: отзывчивость, сопереживание, инициативность, организаторские способности.</li> </ul> <p><i>Метапредметные результаты:</i>  <i>У обучающихся будут сформированы действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование потребностей в ЗОЖ, жизненных ценностей;</li> <li>-развитие потребностей опыта соревновательной деятельности в разных спортивных направлениях;</li> <li>-бережное заинтересованное отношение к патриотизму, традициям родного края;</li> <li>-овладение способами решения поиска лучших форм тренировок;</li> <li>- коммуникативная и социальная компетентность;</li> <li>-приобретение опыта в спортивной деятельности.</li> </ul> <p><i>Предметные результаты</i>  <i>обучающийся должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила поведения в объединении и ДТ;</li> <li>-терминологию;</li> <li>-историю возникновения олимпийских игр, виды спортивных дисциплин;</li> <li>-правила выполнения основных упражнений;</li> <li>-автобиографии выдающихся спортсменов;</li> <li>-о значимости зрелищных видов спорта.</li> </ul> <p><i>обучающийся должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять основные виды упражнений;</li> <li>-ориентироваться в пространстве;</li> <li>-применять полученные знания при исполнении основных видов упражнений;</li> </ul>

	-применять знания и навыки здорового образа жизни.
Формы занятий	Игра, конкурсы, групповая дискуссия, защита идеи-проекта, мастер-классы, кейсы.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p><b>Техническое обеспечение</b>  <i>Для очных занятий:</i>  Средства обучения: спортивный зал, оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями на 15 ученических мест, доступ к сети Интернет.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер.</li> <li>• Тренажеры.</li> <li>• Спортивный инвентарь.</li> </ul> <p><i>Для дистанционных занятий:</i>  <b>Программное обеспечение</b>  Операционная система Windows (XP, 7, 8), Microsoft Office 2007, 2010 (MS Word, MS Power Point), Adobe Photoshop, Adobe Lightroom браузер.</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Декларация прав ребёнка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года;
2. Конвенция о правах ребенка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года;
3. Федеральный закон от 26.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2018-2025»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2020 года;
6. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года N 1726-р (с изменениями на 28 января 2017 года);
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Региональный проект «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. – 31 декабря 2024 г.);
9. Постановление 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений СанПиН 3.1/2.4.3598-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей)».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки Российской Федерации (письмо от 18.11.2015г. № 09-3242);
11. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе -Югре»;
12. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 20.08.2018г. № 1142 «О внесении изменений в Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил

персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре».

***Аннотация:***

*«Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие»*

*Аристотель*

Физкультурно-спортивное направление является одним из важных направлений дополнительного образования.

Спортивная подготовка является составной частью общей и физической культуры, обеспечивая развитие духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое совершенство и психофизическое благополучие. В физической подготовке делается акцент на развитие физических качеств и формирование круга знаний, умений основополагающих в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» – это хороший старт для самореализации и самовыражения тех детей, которые решили начать обучение в сфере физической культуры и спорта.

Освоение программного материала **базового** уровня предполагает получение обучающимися базовых знаний в области физической культуры и спорта.

В рамках реализации программы особое значение уделяется патриотическому воспитанию детей. Необходимо воспитывать в детях доброту, ответственность, чувство собственного достоинства, гражданственность, гордость за свою страну, уважительное отношение к истории России.

***Новизна.***

В структуру программы входят семь образовательных блоков. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно- практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей физических способностей, умению преодолевать препятствия и совершенствовать физическую готовность.

***Актуальность.***

Актуальность программы определяется запросом со стороны родителей и детей на дополнительные образовательные услуги в области физкультуры и спорта. Родители справедливо считают, что ребенок развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников, если занимается в объединении физкультурно – спортивной направленности. Во время занятий у детей формируются и развиваются такие физические данные, как подвижность, выносливость, сила, ловкость. Развивается познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, воспитывают у детей чувство уверенности в себе, углубляют представление о жизни и труде взрослых. Программа актуальна в связи с возросшей гиподинамией и компьютеризацией детей и молодежи.

***Педагогическая целесообразность.***

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует на приобщение обучающихся к спортивно – патриотическому воспитанию, применение полученных знаний в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, способствует развитию спортивных способностей, сохранению и укреплению психического и физического здоровья. Благодаря систематическому спортивному образованию и воспитанию обучающиеся, включаясь в различные виды двигательной деятельности, укрепляют и совершенствуют свое физическое здоровье.

### **Отличительная особенность.**

Программа «Общая физическая подготовка» ориентирована на детей 15-18 лет. Возрастные, психофизиологические особенности детей, базовые знания, умения и навыки соответствуют данному виду деятельности. Для детей этого возраста важен личный успех в деятельности, удовлетворение своих интересов и некоторое общественное признание. Дети данного возраста активно начинают интересоваться своим собственным внутренним миром и оценкой самого себя. Обучение по данной программе способствует саморазвитию и самосовершенствованию.

**Цель программы:** развитие и совершенствование основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

### **Задачи программы:**

#### **обучающие:**

- обучать технике и тактике выполнения систем упражнений по видам спорта;
- научить сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье;
- обучать приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучать спортивным нормативам в своей группе;
- обучать ориентироваться в пространстве;
- научить применять знания и навыки здорового образа жизни;
- научить применять полученные знания при исполнении основных видов упражнений.

#### **развивающие:**

- развивать интерес к физкультуре и спорту;
- развивать физические данные: гибкость, координацию, смелость, силу, выносливость, быстроту;
- развивать психологическую подготовку непосредственно в момент соревновательной деятельности;
- развивать внимание, мышечную память, координацию движений, пространственную ориентировку;
- развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и стремление к спорту высших достижений;
- развивать естественную двигательную реакцию;

#### **воспитательные:**

- воспитывать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитывать аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;
- воспитывать потребность здорового образа жизни;
- формирование мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, высокое чувство долга перед Родиной.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Возраст обучающихся	15-18 лет
Количество обучающихся в группе	12-15
Количество часов в неделю	1
Общее количество часов в год	34
Общее количество часов	34

### **Методы обучения:**

- *словесные методы обучения:* объяснение, рассказ, чтение, беседа, диалог, консультация.
- *методы практической работы;*
- *метод наблюдения:* запись наблюдений, зарисовка, рисунки, запись звуков, голосов, сигналов, фото-, видеосъемка, проведение замеров;
- *исследовательские методы:* эксперименты.
- *методы проблемного обучения:* эвристическая беседа: постановка проблемных вопросов; объяснение основных понятий, определений, терминов; создание проблемных ситуаций: постановка проблемного вопроса; самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств и др.;
- *проектно-конструкторские методы:* проектирование (планирование) деятельности;
- *метод игры:* игры: дидактические, развивающие, познавательные, на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра;
- *наглядный метод обучения:* таблицы, схемы, чертежи, графики; демонстрационные материалы;

### **Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

**Образовательные технологии.** При реализации данной программы используются информационно-коммуникационная, проектная, кейс-технология, технология проблемного обучения, игровые технологии.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

*Личностные результаты:* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета.

*У обучающихся будут сформированы:*

- эстетические потребности в совершенствовании физического тела;
- потребности опыта соревновательной деятельности по видам спорта;
- заинтересованное отношение к спортивным традициям и патриотическому воспитанию в нашей стране;
- качества личности: терпение, сила воли, самоконтроль, самоорганизация, коммуникабельность;
- стремление проявить себя как личность и получить признание окружающих;
- морально-волевые качества, стремление к победе;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных соревновательных задач.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся.

*У обучающихся будут сформированы действия:*

- формирование потребностей в ЗОЖ, жизненных ценностей;
- развитие потребностей опыта соревновательной деятельности в разных спортивных направлениях;
- овладение способами решения поиска лучших форм тренировок;
- коммуникативная и социальная компетентность;
- приобретение опыта в спортивной деятельности;
- понимание то, что, готовясь к одному виду спортивной деятельности, ребенок улучшает показатели в других видах спорта;



–ориентированность в спортивной жизни округа и страны, участие в других спортивных мероприятиях;

–участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиск компромиссов, распределение функций и этапов в соревновательной деятельности.

### **Образовательные результаты**

*Предметные результаты* включают систему основных элементов знаний и систему формируемых действий; могут включать теоретические знания и практические умения, формируемые через освоение учебного материала.

*К концу обучения обучающиеся:*

- будут знать правила поведения в объединении и ОУ;
- будут знать терминологию;
- будут знать правила исполнения элементов упражнений по видам спорта;
- будут знать спортивные нормативы в своей возрастной группе;
- будут знать автобиографию и достижения ведущих спортсменов в разных областях спорта;
- будут уметь выполнять основные виды упражнений;
- будут уметь вырабатывать тактические мероприятия;
- будут уметь ориентироваться в пространстве;
- будут уметь применять полученные знания при исполнении основных видов упражнений;
- будут уметь применять знания и навыки здорового образа жизни;
- будут уметь регулировать дыхание в любых положениях тела, независимо от ритма движения;
- будут уметь быть выдержанным при любых непредвиденных обстоятельствах;
- будут уметь самостоятельно исполнять любое упражнение или серию упражнений.

*Способы и формы выявления результатов тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования, олимпиады.*

**Способы и формы фиксации результатов:** мониторинг, грамоты.

**Способы и формы предъявления результатов:**

Для определения качества обученности по данной программе используется уровневая оценка: стартовый, базовый, продвинутой.

**Результат прохождения программы** снятие контрольных нормативов, участие в сдаче норм ГТО.

**Система условий реализации программы основана на следующих принципах:**

- *Коммуникативный принцип* – позволяет строить обучение на основе общения равноправных партнеров и собеседников, дает возможность высказывать свое мнение (при взаимном уважении), формирует коммуникативно-речевые навыки.

- *Гуманистический принцип* - создание благоприятных условий для обучения всех детей, признание значимости и ценности каждого ученика (взаимопонимание, ответственность, уважение).

- *Принцип культуросообразности* – предполагает, что творчество учащихся должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры и строится в соответствии с нормами и ценностями, присущими традициям нашего региона.

- *Принцип коллективности* - дает опыт взаимодействия с окружающими, сверстниками, создаёт условия для самопознания, социально-педагогического самоопределения.

**Условия реализации:**

*Материально-техническое оснащение процесса обучения: (то, что вам не необходима для работы)*

№	Наименование оборудования	Количество одновременных пользователей
1.	Стадион спортивный	до 30 учащихся
2.	Спортивный зал	25
3.	Секундомер	2
4.	Мячи теннисные	15
5.	Мячи для метания (150 гр.)	20
6.	Мячи волейбольные	20
7.	Мячи футбольные	20
8.	Мячи баскетбольные	20
9.	Мячи гандбольные	15
10.	Ракетки для бадминтона	10
11.	Скакалки	30
12.	Обручи	15
13.	Гимнастические маты	6
14.	Гимнастическое бревно	1
15.	Брусья настенные	4
16.	Турники	15
17.	Барьеры	4
18.	Колодки	2 пары
19.	Свисток	1

### ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОСТАВА

Педагог, реализующий дополнительную общеразвивающую досуговую программу: педагог дополнительного образования. Стаж работы – не менее одного года, образование – высшее педагогическое, квалификационная категория – соответствие занимаемой должности. Должностные обязанности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

- реализация дополнительной программы;
- разработка и внедрение в образовательный процесс новых дидактических разработок;
- побуждение обучающихся к самостоятельной работе, творческой деятельности;
- информационное сопровождение обучающихся при выполнении и защите творческих проектов.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль 1.					
№	Раздел	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1.	Стратегия физической подготовки	1	0	1	Выполнение самостоятельной работы
2	Развитие двигательных качеств и умений человека	1	0	1	Выполнение самостоятельной работы
3.	Общефизические упражнения	1	7	8	Выполнение самостоятельной

					работы
4.	Беговая подготовка	1	5	6	Выполнение самостоятельной работы
5.	Метание мяча	1	5	6	Выполнение самостоятельной работы
6.	Прыжки в длину	1	3	4	Выполнение самостоятельной работы
7.	Упражнения на развитие гибкости	1	3	4	Выполнение самостоятельной работы
8.	Упражнения на развитие силы	1	2	3	Выполнение самостоятельной работы
ИТОГО		9	25	34	

Приложение 1

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Сроки	Тема модуля, раздела	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля
<b>I модуль «Общая физическая подготовка» 34 часа</b>					
1		Стратегия физической подготовки	1	теория	Выполнение самостоятельной работы
2		Развитие двигательных качеств и умений человека	1	теория	Выполнение самостоятельной работы
3		Общефизические упражнения	8	Теория, практика	Выполнение самостоятельной работы
4		Беговая подготовка	6	Теория, практика	Выполнение самостоятельной работы
5		Метание мяча	6	Теория, практика	Выполнение самостоятельной работы
6		Прыжки в длину	4	Теория, практика	Выполнение самостоятельной работы
7		Упражнения на развитие гибкости	4	Теория, практика	Выполнение самостоятельной работы
8		Упражнения на развитие силы	3	Теория, практика	Выполнение самостоятельной работы

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЬ 1

**1 раздел:** Стратегия физической подготовленности: нормативно-правовые; материально-технические; методические; медико-биологические; спортивной терминологии.

**2 раздел:** Теория: Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Несовпадение во времени развития и формирования двигательных качеств. Особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств

**3 раздел:** Общефизические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**4 раздел:** Беговая подготовка. Смешанное передвижение. Правила техники безопасности. Передвижение по дистанции бегом с чередованием с ходьбой в любой последовательности. Дистанция 1000м: бег + ходьба в различных комбинациях и последовательностях. Бег на выносливость. Правила техники безопасности. Бег 1000, 1500, 2000м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Спринт (бег на короткую дистанцию). Правила техники безопасности. Бег 30, 60м. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Высокий старт от 5 до 10м. Бег с ускорением от 15 до 25м. Бег с максимальной скоростью до 20м (бег наперегонки). Бег на результат 30м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15м). Челночный бег 3x10м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег в различных комбинациях. Эстафеты с использованием челночного бега. Кросс (бег по пересеченной местности). Правила техники безопасности. Дистанции 1, 2, 3км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

**5 раздел.** Метание мяча. Правила техники безопасности. Метание теннисного мяча в цель (1 ступень). Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха». Метание малого мяча 150г на дальность (со 2 ступени). Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение.

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага, сидя.

**6 раздел.** Прыжки в длину. Правила техники безопасности. Прыжок в длину с места толчком обеих ног. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10—15м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

**7 раздел.** Упражнения на развитие гибкости. Правила техники безопасности. Наклон вперед из положения стоя. Техника выполнения. Маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бедер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

**8 раздел.** Упражнения на развитие силы. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Вис на перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату, лазание по канату без помощи ног. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики, девочки). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперед на руках».

### ***Планируемые результаты:***

Предметные: – излагать факты истории развития комплекса ГТО, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека; – технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; – применять на практике изученные тактические действия и приёмы; – соблюдать требования техники безопасности на занятиях; – регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований. Личностные: – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Метапредметные: – организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели; – активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; – доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

### **ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:**

1. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhka-lyogkaya-atletika-dlya-1-5-klassov-na-2021-2022-uchebnyj-god-5371239.html>

2. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obsheobrazovatel'naya-obsherazvivayushaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detej-6-11-let-lyogkaya-atletika-6208643.html>

### Контроль за уровнем усвоения знаний

Вид контроля	Сроки	Характеристика контроля	Форма контроля	Формы представления результатов контроля
Вводный контроль	В начале изучения I модуля (сентябрь)	Определение стартовых возможностей обучающихся и выявление исходного уровня подготовки	Обучающимся дается практическое задание, на котором в результате наблюдения педагог делает вывод о ЗУН обучающихся (педагогическое наблюдение)	Практическая работа
Текущий контроль	В конце изучения каждой крупной темы.	Выявляет степень усвоения учебного материала, уровень подготовки к занятиям, заинтересованность обучающихся	Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.	Практическая работа, тест, защита проекта, отчет
Промежуточная аттестация	После изучения 1 модуля	Проходит с целью проверки теоретических и практических знаний обучающихся в результате обучения по модулю	Проверка теоретических знаний проводится в форме теста, практических навыков - в форме тренировочных упражнений. Оценка по теории и практике проводится по 3-х бальной системе: 1 балл – низкий уровень; 2 балла – средний уровень; 3 балла – высокий уровень усвоения знаний, умений и навыков. Вычисляется средний балл. Затем результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации обучающихся объединения».	Протокол промежуточной аттестации, защита проекта.
Итоговая аттестация	В конце обучения	Итоговая аттестация анализирует успешность освоения программы. При успешном усвоении программы выпускнику вручается свидетельство об окончании полного курса обучения по программе		Протокол итоговой аттестации обучающихся объединения

Оценка по теории и практике проводится по 3-х бальной системе: 1 балл – низкий уровень; 2 балла – средний уровень; 3 балла – высокий уровень усвоения знаний, умений и навыков. Вычисляется средний балл.

### Уровень теоретической подготовки обучающихся

№	Показатели	Общая физическая подготовка (что должен научиться)
	Критерии	
1	1 балл (низкий уровень)	Правильный 1 ответ
2	2 балла (средний уровень)	Правильные 2 ответа
3	3 балла (высокий уровень)	Правильные 3 ответа
1	1 балл (низкий уровень)	Правильный 1 ответ
2	2 балла (средний уровень)	Правильные 2 ответа
3	3 балла (высокий уровень)	Правильные 3 ответа

### Уровень практической подготовки обучающихся

	Показатели	Общая физическая подготовка	
	Критерии	(что должен научиться)	
<b>Стартовый уровень</b>			
1	1 балл (низкий уровень)	Выполнено мало заданий.	Отладка программы с большей помощью учителя. Низкие результаты в соревнованиях. Робот создан и запрограммирован с помощью учителя. Защита прошла успешно.
2	2 балла (средний уровень)	Все задания выполнены с незначительной помощью учителя	Почти самостоятельная отладка программы. Хорошие результаты в соревнованиях. Создан и запрограммирован собственный робот с незначительной помощью учителя. Защита прошла успешно.
3	3 балла(высокий уровень)	Все задания выполнены почти	Самостоятельная отладка программы. Высокие результаты в соревнованиях. Создан и запрограммирован собственный робот. Защита прошла успешно.
<b>Базовый уровень</b>			
1	1 балл (низкий уровень)	Выполнено мало заданий.	Отладка программы с большей помощью учителя. Низкие результаты в соревнованиях. Робот создан и запрограммирован с помощью учителя. Защита прошла успешно.
2	2 балла (средний уровень)	Все задания выполнены с незначительной помощью учителя	Почти самостоятельная отладка программы. Хорошие результаты в соревнованиях. Создан и запрограммирован собственный робот с незначительной помощью учителя. Защита прошла успешно.
3	3 балла (высокий уровень)	Все задания выполнены	Самостоятельная отладка программы. Высокие результаты в соревнованиях. Создан и запрограммирован собственный робот. Защита прошла успешно.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема раздела	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль 1. « Общая физическая подготовка » (34 ч)</b>								
1.	Сентябрь			комбинированное занятие	1	Вводное занятие. ТБ на занятиях. Комплекс ГТО	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение
					1	Развитие двигательных качеств спортзал и умений человека	спортзал, спортплощадка	
					1	Упражнения для рук	Спортзал	
					1	Упражнения для плечевого пояса, Упражнения для ног: приседания,	спортзал	
2.	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для ног: прыжки со скакалкой	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
					1	Упражнения для шеи	спортзал	
					1	Упражнения для туловища	спортзал	
					1	Упражнения для всех групп мышц: силовая гимнастика	спортзал	
3.	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для всех групп мышц: упражнения с набивными мячами	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
					1	Смешанное передвижение: техника выполнения	Спортзал, спортплощадка	
					1	Спринт: техника выполнения	Спортзал, спортплощадка	
					1	Бег на выносливость: техника бега,	Спортзал, спортплощадка	
4.	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижение по дистанции бегом с чередованием с ходьбой в любой последовательности	Спортзал, спортплощадка	Выполнение самостоятельной практической работы
					1	Кросс: техника бега,	Спортзал, спортплощадка	
					1	Дистанции 1000, 1500, 2000м по «раскладке»	Спортзал, спортплощадка	



					1	Равномерный бег.	Спортзал, спортплощадка	
5.	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Финиширование Бег на результат.	Спортзал, спортплощадка	Выполнение самостоятельной практической работы
					1	Соревнования 1,3,2 км	Спортзал, спортплощадка	
					1	бег на результат. Соревнования	Спортзал, спортплощадка	
					1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорениями	Спортзал, спортплощадка	
6.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Челночный бег: техника выполнения, Эстафеты с использованием челночного бега	Спортзал, спортплощадка	Выполнение самостоятельной практической работы
					1	Метание мяча в цель: техника выполнения, Подвижные игры с метанием. Эстафеты	Спортзал, спортплощадка	
					1	Метание мяча на дальность: техника выполнения, Метание мяча с места, Метание мяча с разбега	Спортзал, спортплощадка	
					1	Прыжок в длину с места: техника выполнения, Специальные прыжковые упражнения	Спортзал	
7.	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Наклон из положения стоя: техника выполнения, Специальные упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
					1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики): техника выполнения	Спортзал	
					1	Висы на перекладине. Упоры, Лазание по канату. Упражнения с гантелями	Спортзал	
					1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки): техника выполнения	Спортзал	
8.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Висы на перекладине. Упоры	Спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
					1	Висы на перекладине. Упоры	Спортзал	
					1	Подвижные игры. Эстафеты	Спортзал	

					1	Подвижные игры. Эстафеты	Спортзал	
9.	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики, девочки): техника выполнения	Спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы, тестирование
					1	Лазание по канату. Упражнения с гантелями	Спортзал	
					1	Подвижные игры. Эстафеты	Спортзал	
					1	<b>Сдача нормативов ГТО НА ШКОЛЬНОМ УРОВНЕ</b>	Спортзал, спортплощадка	