

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»**

Принята на заседании
педагогического совета
(Протокол № 1
от 07.09.2020 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО «Центр
дополнительного образования»
И.Н. Зотов
Приказ № 69 от 01.09.2020 г.

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

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-разработчики программы:
Одиноква Наталья Ивановна,
заместитель директора
Абрамова Марина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Год разработки – 2019 г.
Доработана – 2020 г.
г. Спасск-Рязанский

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» («ОФП») является модифицированной и разработана на основе:

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка», тренер-преподаватель Шарафутдинов Ахтям Ханяфиевич, муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Старомайнский Центр творчества и спорта» муниципального образования «Старомайнский район», р. п. Старая Майна;
- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка», учитель физической культуры МОУ «Средняя школа №3 имени О.В.Изотова Синякова Светлана Александровна.

Программа разрешена к реализации приказом директора МБОУ ДО «Центр дополнительного образования» от 28 мая 2019 г. № 49.

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по общей физической подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка - это основа любого вида спорта.

Новизна программы. Программа по «Общей физической подготовке» является новшеством для нашего учреждения и составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

В школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по «Общей физической подготовке» воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Отличительными особенностями программы «Общая физическая подготовка» являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной и спортивной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие спортивных успехов и достижений;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 11-17 лет, которые обладают определёнными возрастными, физиологическими и двигательными особенностями. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии медицинского разрешения, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Формы обучения и виды занятий. Форма обучения – очная.

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих **форм организации процесса обучения:**

- парная,
- групповая,
- коллективная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей учащихся.

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Объём программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 72 часа (2 часа в неделю).

Срок освоения программы – 1 год. Количественный состав 15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития спортивной подготовки. Занятия проходят два раза в неделю, общая загруженность - 1 час (45 минут).

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в объединении. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки. В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей. Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье, школе и учреждении дополнительного образования, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Физические упражнения способствуют гармоническому развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность. Размеры тела у подростков увеличиваются

неравномерно. Рост и развитие в период полового созревания (у девочек в 14—16 лет, у мальчиков в 14—18) усиливается, если сравнивать его с младшим и средним школьным возрастом.

Вес тела, как и рост, возрастает неравномерно. Наибольшее его увеличение отмечается у школьников в те же возрастные периоды, что и повышение роста. Увеличение веса тела обусловлено развитием двигательного аппарата и внутренних органов. Развитие костей заканчивается относительно поздно (приблизительно к 25 годам). Физические упражнения способствуют развитию костного аппарата. Однако, если подросток выполняет чрезмерную, непосильную для них работу, то оказывает неблагоприятное воздействие: происходит преждевременное окостенение и прекращение роста трубчатых костей. Поэтому очень важна роль педагога в правильном распределении физической нагрузки на кости и мышцы детей-подростков. ЦНС у детей характеризуется большой пластичностью, т.е. способностью к быстрому формированию условно-рефлекторных связей. Этим обеспечивается быстрое усвоение новых движений.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с **ознакомительным уровнем сложности.**

Цель и задачи программы.

Цель: Общее физическое развитие учащихся; укрепление здоровья и закаливание; формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни.

Данная цель может быть реализована путём решения **следующих задач:**

- *обучающих:*
 - сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
 - познакомить обучающихся с техникой и тактикой различных видов спорта;
 - познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.
- *развивающих:*
 - развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
 - развивать всестороннюю физическую подготовку;
 - укреплять здоровье учащихся.
- *воспитательных:*
 - воспитание стремления к здоровому образу жизни;

- воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи;
- воспитание навыков общественного поведения.
- Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Планируемые результаты:

По окончании изучения программы по «Общей физической подготовке» обучающиеся

должны знать:

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по «Общей физической подготовке» для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнять начальные разрядные нормативы по «Общей физической подготовке» по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровым видам и др.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Общей физической подготовке» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. ТБ во время занятий по ОФП	1	1	-
2.	Легкая атлетика	14	В течение занятия	14
3.	Волейбол	16		16
4.	Лыжный спорт	14		14

5.	Баскетбол	16		16
6.	Футбол	11		11
8.	ИТОГО:	72	1	71

Содержание учебного плана

№ Тема

1. Теория: Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом

Легкая атлетика 14 ч.

2. 1 Низкий старт. Бег на короткие дистанции-техника бега.
3. 2 Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м- совершенствование стартового разгона
4. 3 Спец. Упражнения. Обучение технике эстафетного бега. Техника эстафетного бега 4х40м.
5. 4 Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт.
6. 5 Бег на средние дистанции 300-500 м.
7. 6 Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Развитие выносливости.
8. 7 Эстафетный бег. Кросс 1000м.
9. 8 Техника метания мяча- совершенствование Упражнения с гантелями. Развитие силы.
10. 9 Метание гранаты-обучение (граната 200 гр).
11. 10 Встречная эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки
12. 11 Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка.
13. 12 Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости.
14. 13 Соревнования в парах. (приседания, прыжки на скакалке, отжимание, упражнения на пресс). Игры.

Волейбол 16ч.

15. 1 Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста
Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
16. 2 Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.
17. 3 Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.

18. 4 Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
19. 5 Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
20. 6 Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.
21. 7 Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
22. 8 Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
23. 9 Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.
24. 10 Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.
25. 11 Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
26. 12 Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
27. 13 Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
28. 14 Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
29. 15 Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
30. 16 Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

Лыжная подготовка 14 ч.

31. 1 Классические лыжные ходы.
32. 2 Коньковые лыжные ходы.
33. 3 Гонка на лыжах коньковым стилем до 1 км.
34. 4 Подъёмы и спуски с горки. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км.
35. 5 Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1 км.
36. 6 Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов. Ходьба свободным стилем 1,5 км.
37. 7 Гонка на лыжах классическим стилем 500м.
38. 8 Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км.
39. 9 Торможение на лыжах плугом. Ходьба свободным стилем до 1 км.

- 40. 10 Торможение на лыжах упором; ходьба классическим стилем до 2 км.
- 41. 11 Повороты на лыжах переступанием в движении.
- 42. 12 Подвижные игры, эстафеты на лыжах.
- 43. 13 Подъёмы и спуски с горки; Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км.
- 44. 14 Коньковый полу- коньковый лыжные ходы.

Баскетбол 16 ч.

- 45. 1 Техника передвижения, ведения, передач, бросков: стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.
- 46. 2 Совершенствование техники бросков: ловля и передача мяча в парах, на месте.
- 47. 3 Обучение остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах.
- 48. 4 Правила соревнований. Правила игры мини - баскетбол.
- 49. 5 Техническая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока.
- 50. 6 Передача мяча одной рукой плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.
- 51. 7 Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини- баскетбол.
- 52. 8 Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках.
- 53. 9 Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение со сменой мест.
- 54. 10 Теория. Правила соревнований. Жесты судей.
- 55. 11 Тактическая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.
- 56. 12 Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини- баскетбол.
- 57. 13 Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Выравнивание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол.
- 58. 14 Защитные действия 1Х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини- баскетбол.
- 59. 15 Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол.

Футбол 11ч.

- 60. 1 Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.
- 61. 2 Эстафеты с элементами футбола.
- 62. 3 Игра вратаря, командно тактические действия в защите.
- 63. 4 Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра.
- 64. 5 Удары по мячу внутренней стороной стопы. Тренировочная игра
- 65. 6 Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра.
- 66. 7 Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двух сторонняя игра.

67. 8 Командно тактические действия в нападении. Учебная игра
68. 9 Удары по мячу. Тренировочная игра.
69. 10 Соревнования. Тренировочная игра.
70. 11 Соревнования. Тренировочная игра.

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Из них: 1 полугодие – 16 недель, 2 полугодие – 20 недель.

Количество часов в неделю – 2 часа в неделю (72ч. в год)

Продолжительность каникул:

осенние – с 31.10 по 06.11.2019 г. (7 дней)

зимние – с 28.12.2019 г. по 12.01.2020 г. (16 дней)

весенние – с 25.03 по 31.03.2020 г. (7 дней)

Дата начала учебных занятий – 10 сентября 2019 г.

Дата окончания учебных занятий – 30 мая 2020 г.

Методическое обеспечение программы

Основы обучения:

- Вводное занятие. План работы объединения. Правила поведения в объединении и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.
- Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий
- Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.
- Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.
- Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.
- Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Результатом образовательного процесса обучения является:

- желание заниматься тем или иным видом спорта;
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- интерес родителей к занятиям ребенка в объединении.

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является *метод повтора упражнений*, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

Особенности организации образовательного процесса. Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие, направленное на отработку технических и практических приемов.

Образовательный материал разделен на 3 этапа.

1 этап - информационно - познавательный. Подростки изучают основы атлетической гимнастики и начинают познавать новую для них информацию.

2 этап - операционно - деятельностный. Здесь формируются умения и навыки учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: составление комплекса физических упражнений, распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией организма. Подготовка спортивного оборудования к занятиям.

3 этап - итоговый. Результатом его является участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях по направлению деятельности, сдача нормативов «Готов к труду и обороне».

В основу программы легли определенные *педагогические принципы*:

-*принцип субъективности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;

-*принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;

-*принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;

-*принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему,* является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;

-*принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;

-*принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

-*принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Методика проведения занятия

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Программу реализует тренер –преподаватель высшей квалификационной категории Абрамова Марина Владимировна, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры», педагогический стаж 21 год.

Материально-техническое обеспечение:

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал и спортивная площадка.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий по «Общей физической подготовке»

- 1.Перекладина гимнастическая
- 2.Брус для отталкивания
- 3.Тренажеры для мышц бедра и голени
- 4.Стойки и планка для прыжков в высоту
- 5.Палочка эстафетная
- 7.Конусы сигнальные
- 8.Ядро массой 3,0 кг
- 9.Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг
- 10.Гантели переменной массы от 3 до 12 кг
- 11.Гири спортивные 16, 24 кг
- 12.Доска информационная
- 13.Козел гимнастический
- 14.Мат гимнастический
- 15.Мяч для метания 80 г
- 16.Мяч набивной от 1 до 5 кг
- 17.Рулетка
- 18.Секундомер
- 19.Скамейка гимнастическая
- 20.Стенка гимнастическая
- 21.Эспандеры
- 22.Утяжелители

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы

Программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков обучающихся детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

Низкий уровень - выполнение элемента или упражнения в основном правильно,

но не уверенно с ошибками.

Средний уровень - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко

и точно, наблюдается скованность в движениях.

Высокий уровень - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Литература

Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 10 – 11 кл.

общеобразоват. учреждений

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г.

Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 8 – 9 кл. общеобразоват. учреждений

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г.

Методические пособия для учителя:

1. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2015.

2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий

Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в

школе. – М.: Владос: 2016г.

3. Методическое пособие. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекс. Готов к труду и обороне .(ГТО). В.Н. Малиц, В.В. Бабкин. Минспорт России, Москва, 2016г.

Литература для воспитанников.

* « Спорт в школе » М.Г. Каменцер, М., « Физкультура и спорт » 2017г.

В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Зотов Иван Николаевич

Действителен с 10.05.2021 по 10.05.2022