

Управление образования муниципального образования  
«Нестеровский муниципальный округ Калининградской области»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Илюшинская средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании  
педагогического) совета № 10  
от «27» июня 2023 г.  
Приказ №\_78/2

Утверждаю:  
Директор МАОУ Илюшинской СОШ  
Ажгирей Р.А.  
«27» июня 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 10-11 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:  
Медведева Ирина  
Валерьевна,  
педагог дополнительного образования  
п. Илюшино

п. Илюшино, 2023.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Программа по общей физической подготовке предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея данной программы - обеспечение общей физической подготовки детей. Занятия по программе «Общая физическая подготовка» помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья. В программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения.

Объединяя различные формы двигательной активности, занятия по общей физической подготовке, удовлетворяют потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности занятий, способствуют повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

## **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

### *Ключевые понятия:*

Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

### **Актуальность образовательной программы**

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия общей физической подготовкой улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей безопасность, сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в образовательного процесса.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются: несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам; перегрузка учебных программ; ухудшение экологической обстановки; недостаточное или несбалансированное питание; стрессовые воздействия; распространение нездоровых привычек.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

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. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением.

Многочисленные исследования доказывают, что занятия подростков с отягощениями и на тренажерах способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности.

**Практическая значимость образовательной программы** состоит в систематическом выполнении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия по общей физической подготовке ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы подбираются те упражнения, которые способствуют общему развитию обучающихся. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

Реализация программы основывается на следующих принципах:

*Принцип вариативности* – планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

*Принцип доступности знаний* – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

*Принцип систематичности и последовательности* – планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

*Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям* – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

*Принцип постепенного наращивания функциональных*

*воздействий* гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации. При выполнении упражнений будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие).

**Отличительной особенностью программы** является отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередной задачей программы является обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Общая физическая подготовка» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Программа представляет систему спортивно-развивающих занятий для школьников. Во время занятий у них происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся. В результате формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данная программа состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. Так у обучающихся формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

**Цель программы:** развитие познавательных и физических способностей младших школьников на основе системы оздоровительных физкультурно - спортивных занятий.

**Задачи программы:**

*Оздоровительные:*

- укрепить здоровье и повысить уровень физических возможностей организма;
- удовлетворить суточную потребность младших школьников в физической нагрузке;
- укрепить и развить дыхательный аппарат детей;

- снять умственную усталость.
- содействовать гармоническому физическому развитию младших школьников.

*Образовательные:*

- познакомить младших школьников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать необходимые теоретические знания в сфере общей физической подготовки;
- сформировать правильную осанку;

*Развивающие:*

- развить силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость;
- совершенствовать специальные физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

*Воспитательные:*

- привить детям жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитать моральные и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 10 - 11 лет.

Набор осуществляется только из числа детей, посещающих общеобразовательную организацию, разместившую программу.

**Особенности организации образовательного процесса**

Программа предусматривает групповые, фронтальные и индивидуальные формы работы с детьми. Состав групп: 20 человек.

**Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу или раз в неделю по 2 академических часа.

## **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

## **Основные формы и методы обучения**

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общей физической подготовке, спортивные игры. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме. Коллективная форма – выполнение упражнений, подвижные игры; групповая – разделение на минигруппы для выполнения определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания с учетом возможностей ребенка. Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми.

На занятиях учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%.

Использование задач разной сложности (для слабых учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно), что позволяет им почувствовать уверенность в своих силах

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Формы организации занятий: игровая, соревновательная, физкультурно - оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Занятия проводятся на пришкольном стадионе и в спортивном зале.

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

## **Методы обучения**

*Словесный* – рассказ, беседа, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, инструктаж.

*Наглядный* – показ учителем приемов выполнения упражнений, в том числе с использованием спортивного инвентаря.

*Практический* – выполнение упражнений, проведение спортивных игр.

*Объяснительно-иллюстративный* – объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами.

*Репродуктивный* – организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий.

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.

### **Планируемые результаты**

*Личностными результатами* освоения программы являются:

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие опорно-двигательного аппарата (сформированный навык правильной осанки);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- положительный психоэмоциональный настрой.

*Метапредметными результатами* освоения программы являются:

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью,
- сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

*Предметными результатами* освоения программы являются

- знание о здоровье и здоровом образе жизни;
- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение безопасно выполнять физические упражнения;
- умение применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;
  - сформированность навыка самостоятельных занятий оздоровительной гимнастикой;
  - умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – выполнение упражнений.

#### **Оценивание образовательных результатов по теоретическим знаниям**

Высокий	Средний	Низкий
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	В ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	Обучающийся непонимает или не знает материал программы

#### **Оценивание образовательных результатов по владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Высокий	Средний	Низкий
Обучающийся умеет самостоятельно <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги;</li> <li>- демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности</li> </ul>	Обучающийся <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги</li> </ul>	Обучающийся <ul style="list-style-type: none"> <li>- испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря;</li> <li>- не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности</li> </ul>

## **Формы подведения итогов реализации программы**

Система контроля усвоения содержания программы заключается в оценке предметных знаний и умений, полученных обучающимися: проводятся входная диагностика (сентябрь), итоговый контроль в конце обучения (май).

При подведении итогов реализации программы используются методы педагогического наблюдения, педагогического анализа, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально во время занятия.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия нарушений осанки.

Формы:

педагогическое наблюдение

выполнение упражнений

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовую карту, в которой делаются отметки в течение учебного года.

ФИ обучающегося \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Год обучения по программе:

—

**Дата проведения тестирования:**

Начало года: \_\_

Середина года: \_\_\_\_\_ Конец года: \_\_\_\_\_

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

– учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;  
– вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

– формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья; – формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

## **Материально-технические условия реализации программы**

Занятия проводятся в спортивном или на стадионе общеобразовательной организации.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Скамейка односторонняя 1680\*1500\*380 – 2 шт.
- Скамейка гимнастическая 2,5 м. – 2 шт.
- Стенка гимнастическая 0,8\*2,8 м. – 12 шт.
- Козел гимнастический – 1 шт.
- Стойка для прыжков в высоту – 1 шт.
- Конь гимнастический прыжковой – 1 шт.
- Мат «Классики» - 1 шт.
- Мат «Кто дальше?» - 1 шт.
- Мат гимнастический 100х120 складной – 3 шт.
- Детский спортивный комплекс «Пионер» - 1 шт.
- Детский спортивный комплекс «Комета» - 1 шт.
- Игровой модуль «Пятнашки» - 1 шт.
- Стенка «Аврора» - 1 шт.
- Шведская стенка – 1 шт.
- Обруч гимнастический алюминиевый 0,75 м – 10 шт.
- Обруч гимнастический алюминиевый 0,9 м – 10 шт.
- Мяч попрыгун 55 см. с рожками – 3 шт.
- Палка гимнастическая – 10 шт.
- Планка для прыжков в высоту – 1 шт.
- Фишки разметочные – 1 набор.
- Мостик гимнастический пружинный – 1 шт.
- Скакалки – 30 шт.
- Коврик массажный со следочками – 2 шт.
- Змейка-шагайка – 1 шт.
- Ребристая дорожка – 2 шт.
- Фитнес мяч – 10 шт.

**Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин**  
Спортивный зал, спортивный пришкольный стадион.

### **Методическое обеспечение**

Методическое обеспечение программы включает приёмы и методы организации образовательного процесса, дидактические материалы, техническое оснащение занятий. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные методические и дидактические материалы.

Каждое занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является

обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Использование заданий разной сложности позволяет детям почувствовать уверенность в своих силах. Ребенок сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

*Алгоритм проведения учебного занятия:*

Вводная часть – сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам.

Основная часть – выполнение упражнений с предметами и без них.

Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, релаксация.

### **Кадровое**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Оценочные и методические материалы**

Обучающиеся участвуют в различных соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня.

### **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Раздел: Основы знаний о физической культуре и спорте. *(Количество часов – 1; теория – 1)*

Введение. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.

*(Количество часов – 4; практика – 4).*

Техника безопасности на занятиях.

Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Раздел: Строевая подготовка.

*(Количество часов – 8; практика – 8).*

Раздел: Общая физическая и специальная подготовка.

*(Количество часов – 18; практика – 18).*

Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека и направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения, направленные на развитие ловкости и прыгучести. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).

Раздел: Лёгкая атлетика.

*(Количество часов – 13; практика – 13).*

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Раздел: Спортивные и подвижные игры.

*(Количество часов – 16; практика – 16).*

Школа мяча. Элементы игровых видов спорта:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные и спортивные игры.

Раздел: Соревнования. Подведение итогов.

*(Количество часов – 12; практика – 12).*

Контрольные нормативы. Соревнования.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
<b>I. Раздел: Основы знаний о физической культуре и спорте.</b>					
1.1.	Введение. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
<b>Всего</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
<b>II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.</b>					
2.1.	Техника безопасности	2	-	2	Устный опрос. Беседа.
2.2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	2	-	2	Устный опрос. Беседа.
<b>Всего</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
<b>III. Раздел: Строевая подготовка.</b>					
3.1.	Строевые приёмы	8	-	8	Выполнение комплекса упражнений
<b>Всего</b>		<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
<b>IV. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка.</b>					
4. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	6	-	6	Выполнение комплекса упражнений
4. 2.	Упражнения, направленные на развитие ловкости и прыгучести	6	-	6	Выполнение комплекса упражнений
4. 3.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	6	-	6	Выполнение комплекса упражнений
<b>Всего</b>		<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	
<b>V. Раздел: Лёгкая атлетика.</b>					
5.1.	Бег. Прыжки. Метание.	1 3	-	13	Замеры на дальность и время.
<b>Всего</b>		<b>3</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	
<b>VI. Раздел: Спортивные и подвижные игры.</b>					
7.1.	Школа мяча	8	-	8	Выполнение

					комплекса упражнений
7.2.	Подвижные игры	8	-	8	Игры
<b>Всего</b>		<b>1 6</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	
<b>VII. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.</b>					
8.1.	Контрольные нормативы. Соревнования.	1 2	-	12	Соревновани я
<b>Всего</b>		<b>1 2</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
<b>Итого</b>		<b>7 2</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю по 2 часа/ 2 раза в неделю по 1 часу
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

### Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

*гражданско-патриотическое  
нравственное и духовное воспитание;  
воспитание положительного отношения к труду и творчеству;  
интеллектуальное воспитание;  
здоровьесберегающее воспитание;  
правовое воспитание и культура безопасности;  
воспитание семейных ценностей;  
формирование коммуникативной культуры;  
экологическое воспитание.*

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторины, игры,

соревнования.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдение.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям физкультурой и спортом; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению результата деятельности; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и физического потенциалов личности.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физкультурой и спортом, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь -май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь -май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь -май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни и спорту; формирование общей культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

## Список литературы

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

### Для педагога дополнительного образования:

8. Авилова С.А., Калинина Т.В., Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Автор-составитель Волгоград: Учитель, 2008. - 111 с.

9. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы, М.: ВАКО, 2009. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005. - 282 с.

10. Физкультура в школе и дома / В.М. Баршай. - Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 246 с.

11. Бутин И.М., Викулов А.Д., Развитие физических способностей детей М.: 2002 г. Ковалько В.И.. В помощь школьному учителю, М.: 2005. 176 с.

12. Ковалева, Е. А. Веселые игры на свежем воздухе для детей и их родителей [Текст] / Е. А. Ковалева. - Москва: ООО ИД РИПОЛ классик, 2007.