

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от « 24 » сентября 2023 г.
Протокол № 5

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
Т.В. Радченко
« 24 » сентября 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«БЫСТРЫЕ, СИЛЬНЫЕ, ЛОВКИЕ»
(ОФП)

Уровень программы: *ознакомительный*
Срок реализации программы: *36 недель (144 часа)*
Возрастная категория: *от 7 до 18 лет*
Вид программы: *модифицированная*
Программа реализуется на бюджетной основе
Идентификационный номер в АИС Навигатор **17099**

Разработчики-составители:
педагоги дополнительного образования
Горюнова Ирина Николаевна
Погоржевский Дмитрий Анатольевич

г. Новороссийск, 2023 г.

Содержание

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1. Пояснительная записка _____ 3 стр.
2. Учебно-тематический план _____ 7 стр.
3. Содержание учебно-тематического плана _____ 8 стр.
4. Планируемые результаты _____ 11 стр.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

5. Условия реализации программы _____ 12 стр.
6. Формы аттестации и контроль _____ 12 стр.
7. Контрольно- нормативные требования (тесты) _____ 13 стр.
8. Методическое обеспечение _____ 14 стр.
9. План воспитательной работы _____ 15 стр.
10. Список литературы и интернет-ресурсы _____ 17 стр.

Приложение 1. Календарно-учебный график.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке «Быстрые, сильные, ловкие» является модифицированной и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств. Специфика содержания физической подготовки юных спортсменов заключается в развитии основных физических качеств, необходимых для достижения хороших результатов в спорте.

В основу общеразвивающей программы заложены нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность спортивных школ, учреждений дополнительного образования, программ общеобразовательных учреждений «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Разработана и составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;

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

- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816;

в соответствии с:

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- письмом Министерства образования и науки Краснодарского края «О рекомендациях по составлению рабочих программ, учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» от 17.07.2015г № 47-10474/15-14;

-Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г Министерство просвещения РФ;

- Устав МБУ ДО ДТДМ, локальные акты учреждения.

Данная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что система занятий общей физической подготовкой направлена на то, чтобы развить у ребенка такие физические качества, как: сила, ловкость, выносливость, скорость, прыгучесть, гибкость, координация, в их гармоничном сочетании. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями учащихся для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников.

Новизна данной программы состоит в том, она составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей. В ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, скоростной выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые

мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической форме, способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, воспитать нравственно-волевые качества.

Учитывая специфику дополнительного образования, программный материал занятий общей физической подготовкой направлен на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности - это принцип построения программы:

- 1) комплексность (физическая, психологическая и теоретическая подготовка, воспитательная работа, медицинский контроль).
- 2) преемственность (определяет последовательность изложения программного материала по сложности и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в дальнейшем рост показателей уровня физической подготовленности).
- 3) вариативность предусматривает, в зависимости от уровня физической подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.
- 4) в образовательном процессе используется компьютер (ИКТ) и возможность дистанционного обучения.

Адресат программы - программа рассчитана на обучающихся с разной степенью подготовленности в возрасте от 7 до 18 лет. Принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Мотивация - личный интерес и желание. Деятельность осуществляется в разновозрастной группе до 15 человек. **Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/> Зачисление осуществляется по персонифицированному индивидуальному сертификату (ПФДО).

Формы обучения – очная. При необходимости возможно проведение дистанционных занятий. *Форма организации* занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. *Форма проведения* занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Объём и сроки реализации программы. По продолжительности учебный курс рассчитан на учебный год (36 недель), 144 учебных часа. Организация спортивной работы и режим занятий выстроен в соответствии с утвержденным режимом дня учреждения, учитывая возрастные и психологические особенности. **Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 час – 40 мин. с перерывом – 5 мин.)

Особенности организации образовательного процесса заключаются в реализации учебно-тренировочных занятий с целевой направленностью, которая определяет его содержание, выбор методов, средств обучения и

воспитания, способов организации учащихся, через комплекс оздоровительных и воспитательных задач. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Учебно-тренировочные занятия учитывают дифференцированный и индивидуально-личный подход к учащимся с учетом их физического развития, возраста, особенностей развития психических свойств и качеств, двигательной подготовленности, состояния здоровья.

Программа имеет **ознакомительный уровень** и направлена на выявление интереса, накопления и расширения спектра знаний, умений и навыков выполнения физических упражнений, формирование устойчивых мотивов к спортивным занятиям с возможным обучением по программам базового уровня различных видов спорта .

Формы организации учебного процесса: групповые учебно-тренировочные занятия, беседы, спортивно-оздоровительные мероприятия и соревнования, контрольные тесты.

Цель программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи:

Предметные:

- приобретение необходимых навыков и умений в различных физических упражнениях и двигательных действиях;
- развитие физических качеств и совершенствование физической формы за счет специальных упражнений на развитие координации, ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости;

Личностные:

- расширение функциональных возможностей основных систем организма: обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- повышение спортивной работоспособности;
- развитие здоровьесберегающих компетенцией, мотивации к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности;
- развитие волевых, нравственных и морально-этических качеств, определяющих формирование личности учащихся;
- развитие потребности в саморазвитии, самостоятельности, двигательной активности, в умении управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Учебный план.

		Количество часов	
--	--	------------------	--

№ п/п	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
	1 Раздел	68	4	64	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	Беседа, опрос,
2.	Общая физическая подготовка	26	0	26	Выполнение двигательных заданий, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	34	0	34	Выполнение двигательных заданий, наблюдение
4.	Выполнение контрольных нормативов	4	0	4	Тестирование
	2 Раздел	76	0	76	
5.	Общая физическая подготовка	32	0	32	Выполнение двигательных заданий, наблюдение
6.	Специальная физическая подготовка	42	0	42	Выполнение двигательных заданий, наблюдение
7.	Выполнение контрольных нормативов	2	0	2	Тестирование
	Итого:	144	4	140	

Учебно-тематический план.

№ п/п	Разделы программы. Наименование тем	Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка.	4	4	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0
2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание организма.	1	1	0
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	0
4.	Профилактика травматизма на занятиях	1	1	0
2.	Общая физическая подготовка.	58		58
	1. Упражнения для групп мышц : рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища .	10	0	10
	2. Упражнения для развития силы.	4	0	4
	3. Упражнения для развития быстроты.	4	0	4
	4. Упражнения для развития гибкости.	4	0	4
	5. Упражнения для развития ловкости.	4	0	4

	6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	10	0	10
	7. Упражнения для развития общей выносливости.	12	0	12
	8. Основные упражнения стретчинга	6	0	6
	9. Подвижные игровые комплексы и состязания	6	0	6
3.	Специальная физическая подготовка.	76		76
	1. Формирование навыка правильной осанки	4		4
	2. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	18	0	18
	3. Упражнения для развития игровой ловкости.	16	0	16
	4. Упражнения для развития специальной выносливости.	16	0	16
	5. Дыхательная гимнастика.	4		4
	6. Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега	6		6
	7. Соревнования. Игровые эстафеты	12		12
4.	Выполнение контрольных нормативов	6	0	6
	Всего:	144	4	140

Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка. (4 часа)

1.1. Тема: *«Физическая культура и спорт в России».*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

1.2. Тема: *«Влияние физических упражнений на организм человека.*

Закаливание организма».

Сведения о строении и функциях организма человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Самомассаж. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Профилактика вредных привычек.

1.3. Тема: *«Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена».*

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

1.4. Тема: *«Профилактика травматизма на занятиях».*

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

2. Общая физическая подготовка. (58 час.)

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 руками. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой, выпады, в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); прыжки. Упражнения на координационной лестнице.

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; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Метание набивного мяча на точность, дальность, быстроту. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов; перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки, стойки на лопатках, руках. Жонглирование мячами.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссовый бег.

Основные упражнения стретчинга. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнения для развития стоп.

Подвижные игровые комплексы и состязания. Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр.

3.Специальная физическая подготовка. (76 час.)

Формирование навыка правильной осанки. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями. Прыжки через скакалку. Упражнения на координационной лестнице.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Дыхательная гимнастика. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега. Преодоление эстафетных полос на время.

Соревнования. Игровые эстафеты. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки. Эстафеты проводятся начиная с простых и кончая более сложными. Эстафеты с предметами и без предметов; с бегом; прыжками.

4. Выполнение контрольных нормативов. (6 час.)

Тесты по ОФП. (Вводный, промежуточный, итоговый мониторинг)

Планируемые результаты.

Результатом образовательной деятельности учащихся по программе «Быстрые, сильные, ловкие» (ОФП) являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

Образовательные (предметные):

- приобрести необходимые навыки и умения выполнения различных физических упражнений и двигательных действий;
- знать технику выполнения упражнений на развитие реакции, силы, быстроты, выносливости, гибкости, последовательности, периодичности;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- уметь выполнять технические и тактические элементы на учебно-тренировочных занятиях.

Личностные:

- проявлять и применять на тренировочных занятиях свои физические качества и индивидуальные спортивные способности: ловкость, силу, скорость, выносливость;
- владеть организаторскими навыками;
- проявлять ответственность, самостоятельность и двигательную активность в командных действиях;
- вести здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- сформировать устойчивую мотивацию к выбранному виду деятельности;
- развить волевые, нравственные и морально-этические качества, определяющие формирование личности учащихся;
- уметь проявлять самостоятельность в саморазвитии, управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки.

Перечень оборудования для реализации программы:

- Секундомер;
- Мячи баскетбольные, футбольные, теннисные 15 шт.;
- Насос ручной, иглы;
- Стойки для обводки (12 шт.);
- Гимнастические скамейки (4 шт.);
- Мячи набивные весом 1 кг и 3 кг (10 шт.).
- Скакалки (по количеству обучающихся)
- Координационная лестница (1 шт.)

Информационное обеспечение: журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Кадровое обеспечение: квалифицированный педагог дополнительного образования (тренер), обладающий опытом работы, имеющий педагогическое образование и спортивные навыки работы, знающий педагогику и психологию детей и подростков.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог проводит ее во время учебных занятий, в процессе которых формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование.

Общезначительная подготовка: тестирование, наблюдение.

Освоение предметных умений и навыков: тестирование, наблюдения.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **вводный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (начало занятий);

- **промежуточный контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течении реализации программного материала;

- **итоговая аттестация**, проводится в конце реализации программы, в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Тесты по общей физической подготовке.

1. Прыжки через скакалку
2. Челночный бег 3x10 м
3. Прыжок в длину с места.
4. Подтягивание из виса на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (ТЕСТЫ)***юноши 7-9 лет***

Контрольные упражнения	Уровень			Физические способности
	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>	
Прыжки через скакалку, 1 мин. (кол- во раз)	50	55	60	Прыжковая выносливость
Челночный бег 3x10 м, сек	10,4	10,1	9,2	Координационные
Прыжок в длину с места (см)	115	120	140	Скоростно-силовые качества
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	7	9	17	Силовые

юноши 10-12 лет

Контрольные упражнения	Уровень			Физические способности
	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>	
Прыжки через скакалку, 1 мин. (кол- во раз)	65	70	80	Прыжковая выносливость
Челночный бег 3x10 м, сек	9,6	9,2	9,0	Координационные
Прыжок в длину с места (см)	150	160	175	Скоростно-силовые качества
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	12	14	20	Силовые
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	3	4	6	Силовые

юноши 13-15 лет

Контрольные упражнения	Уровень			Физические способности
	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>	

Прыжки через скакалку, 1 мин. (кол- во раз)	80	90	100	Прыжковая выносливость
Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	9,0	8,8	Координационные
Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	Скоростно-силовые качества
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	4	6	8	Силовые

Юноши 15-17 лет

Контрольные упражнения	Уровень			Физические способности
	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>	
Прыжки через скакалку, 1 мин. (кол- во раз)	100	110	120	Прыжковая выносливость
Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	8,6	8,4	Координационные
Прыжок в длину с места (см)	180	195	210	Скоростно-силовые качества
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	8	10	12	Силовые

Методическое обеспечение.

В настоящей программе учитываются основные **принципы** общей физической подготовки:

1. Индивидуализация в методике и дозировке нагрузки в зависимости от физических особенностей организма ребенка.
2. Регулярность воздействия, так как только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма.
3. Длительность программы, так как развитие основных систем организма возможно лишь при условии многократного повторения упражнений.
4. Постепенное нарастание нагрузки.
5. Разнообразие и новизна в проведении занятий.
6. Умеренность воздействия, т. е. умеренная, но более продолжительная или дробная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- *словесные*: создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом приеме, материале. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- *наглядные*: применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видео. Эти методы помогают создать у

обучающихся конкретные представления об изучаемых приемах;

- *практические*: базируются на активной умственной деятельности обучающихся, включают в себя обучение различным приемам (метод упражнений, игровой метод, соревновательный).

Немаловажную роль играют методы воспитания: метод убеждения, поощрения, мотивации.

Для реализации задач программы применяются следующие **образовательные технологии**: развивающего обучения, личностно - ориентированного и дифференцированного обучения, проблемного, группового обучения, игрового обучения, здоровьесберегающие технологии.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов выполнения.

Основная форма работы - *практические занятия*, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Все вышеперечисленные методы и технологии обучения способствуют воспитанию всесторонней, гармонично развитой личности подрастающего поколения.

Работа с коллективом обучающихся объединения

Воспитательные мероприятия направлены на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог проводит ее во время учебных занятий, в процессе которых формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога (тренера);
- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

План воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
----------	---	-------------------------	---------------------	---------------------

1	Общекультурное направление	«День открытых дверей»	По плану ДТ	Организация выставки
2	Общекультурное направление	«Будем знакомы»	Сентябрь	Родительское собрание
3	Общекультурное направление	Регистрация родителей в Навигаторе дополнительного образования	Сентябрь	Индивидуальные беседы, консультации
4	Спортивное	Конкурс «Выбей всех»	Ноябрь Март	соревнования
5	Спортивное	Конкурс по пробитию штрафных бросков и бросков с точек	Январь апрель	соревнования
6	Гражданско - патриотическое	Его имя носит Дворец творчества	февраль	Беседа
7	Гражданско - патриотическое	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	май	Участие в городском шествии
8	Гражданско - патриотическое	Акция «Белые чайки», посвященное Дню Победы	май	Участие в мероприятии
9	Нравственное и духовное воспитание	«Ты защищаешь честь города»	В течении года перед соревнованиями	Беседа
10	Интеллектуальное воспитание	«Украсим нашу елку»	декабрь	Изготовление елочных украшений для елки ДТ
11	Здоровьесберегающее	«Скажи нет вредным привычкам»	декабрь	беседа
12	Правовое воспитание и культура безопасности	ТБ и охрана здоровья на занятиях	сентябрь	Инструктаж
13	Правовое воспитание и	«Дорога глазами детей»	сентябрь	Тематическая беседа по ПДД

	культура безопасности			
14	Воспитание семейных ценностей	«Сюрприз для мамы»	март	Подготовка видеоролика с поздравлениями
15	Воспитание положительного отношения к труду	Субботники	Октябрь, январь, март, май	Генеральная уборка спортивного зала

Список литературы для педагогов.

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2016.
2. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. Методические рекомендации для тренеров. Москва, 2001.
3. Чернова Е.А., В.С.Кузнецов. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов. Методическое пособие для тренеров. М, 2003.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,2008
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,2012
6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2015 г.
7. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР.- Москва. Советский спорт, 2004

Список литературы для детей.

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2016
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2015.
3. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,2002
4. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,2012

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>
2. Видеоуроки по физической культуре "Занимайся вместе с нами" <https://www.youtube.com/watch?v=A2Hkyc24TQA>
3. Физическая культура/дистанционное обучение/комплекс упражнений №1/Физкультура/ОРУ/ОФП/Онлайн/Урок <https://www.youtube.com/watch?v=pI8euO78Vlw>

4. История современного Олимпийского движения
<https://www.youtube.com/watch?v=5WsnRPdg2Jc>
5. Самые яркие победы России на Олимпийских играх
<https://www.youtube.com/watch?v=MolfhgO0Hq8>

Приложение 1.

Календарный учебный график

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов			Дата		Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
		В С Е Г О	т е о р и я	п р а к т и к а	П л а н	ф а к т			
1.	Теория: Физическая культура и спорт в России. Упражнения для групп мышц : рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища	3	1	2				Лекция. Учебно-тренир. занятие	Опрос Наблюдение.
2.	Упражнения для рук, плечевого пояса, ног. Упр-ния для развития гибкости.	1		1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
3.	Упражнения для рук, плечевого пояса, ног. Упр-ния для развития гибкости.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
4.	Упражнения для развития общей выносливости.	1		1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
5.	Сдача контрольных нормативов по ОФП	3		3				Вводный мониторинг	Тесты
6.	Упражнения для развития общей выносливости.	1		1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
7.	Теория: Профилактика травматизма на занятиях. Упражнения для групп мышц : рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища	3	1	2				Лекция. Учебно-тренир. занятие	Опрос Наблюдение.
8.	Упражнения для развития общей выносливости.	1		1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
9.	Подвижные игровые комплексы и состязания	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
10.	Упр-ния для развития гибкости.	1		1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
11.	Основные упражнения стретчинга	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.

12.	Упражнения для развития силы. Основные упражнения стретчинга	1		1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
13.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития специальной выносливости.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
14.	Упражнения для развития силы.	1		1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
15.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития специальной выносливости.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
16.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1		1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
17.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития специальной выносливости.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
18.	Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание организма. Упражнения для развития быстроты.	3		3				Лекция Учебно-тренир. занятие	опрос Наблюдение.
19.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1		1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
20.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
21.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
22.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
23.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
24.	Теория: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	3		3				Лекция. Учеб. занятие	опрос Наблюдение.
25.	Основные упражнения стретчинга	1		1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
26.	Подвижные игровые комплексы и состязания	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
27.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1		1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
28.	Упр-ния для развития ловкости.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.

29.	Упражнения для развития игровой ловкости.	1		1				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
30.	Упр-ния для развития ловкости. Упр-ния для развития быстроты движения и прыгучести.	3	1	2				Лекция. Учеб. занятие	опрос Наблюдение
31.	Упражнения для развития игровой ловкости.	1		1				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
32.	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	3		3				Промеж монитори нг	Тестирование
33.	Игровые эстафеты.	1		1				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
34.	Подвижные игровые комплексы и состязания	1		1				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
35.	Упражнения для групп мышц : рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища	3		3				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
36.	Упражнения для рук, плечевого пояса, ног. Упр-ния для развития гибкости.	1		1				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
37.	Дыхательная гимнастика Формирование навыка правильной осанки	3		3				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
38.	Дыхательная гимнастика Формирование навыка правильной осанки	1		1				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
39.	Дыхательная гимнастика Формирование навыка правильной осанки	3		3				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
40.	Основные упражнения стретчинга	1		1				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
41.	Упражнения для развития силы. Основные упражнения стретчинга	3		3				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
42.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		1				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
43.	Подвижные игровые комплексы и состязания	3		3				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
44.	Соревнования. Игровые эстафеты	1		1				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
45.	Основные упражнения стретчинга	3		3				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
46.	Упражнения для развития силы. Основные упражнения стретчинга	1		1				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
47.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития специальной выносливости.	3		3				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.

48	Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега	1	1			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
49	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития специальной выносливости.	3	3			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
50	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	1			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
51	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития специальной выносливости.	3	3			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
52	Упражнения для развития быстроты. Соревнования. Игровые эстафеты	1	1			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
53	Упражнения для развития специальной выносливости.	3	3			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
54	Соревнования. Игровые эстафеты	1	1			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
55	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3	3			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
56	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1	1			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
57	Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега	3	3			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
58	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1	1			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
59	Основные упражнения стретчинга	3	3			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
60	Подвижные игровые комплексы и состязания	1	1			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
61	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	3	3			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
62	Упр-ния для развития ловкости. Игровые эстафеты.	1	1			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
63	Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега	3	3			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
64	Упр-ния для развития ловкости. Упр-ния для развития быстроты движения и прыгучести.	1	1			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
65	Упражнения для развития игровой ловкости.	1	1			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
66	Упражнения для развития игровой ловкости.	3	3			Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.

67	Упр-ния для развития ловкости. Игровые эстафеты.	1		1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
68	Подвижные игровые комплексы и состязания	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
69	Упражнения для развития игровой ловкости.	1		1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
70	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	3		3				Итоговый мониторинг	Тестирование
71	Соревнования. Игровые эстафеты	1		1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
72	Соревнования. Игровые эстафеты	3		3				Учебно-тренир. занятие	Итоговое

Всего часов: 76 часов.

Общее количество часов за год -144, из них теория-4 час, практика -140 ч.