Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Дом детского творчества № 2»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | РАССМОТРЕНА  на заседании методического совета  Протокол №2  От 03.09.2023 г. | ПРИНЯТА  На заседании педагогического совета  Протокол №2  От 05.09.2023 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор ОО  Киселева Н.В.  Приказ№6  От 07.09.2023 г. | |  |  |

|  |
| --- |
| **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ** |
| **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА** |
| **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** |
| Возраст учащихся: 7 – 15 лет |
| Срок реализации программы: 2 года  Направленность: физкультурно-спортивная |

Разработчик:

Савкова Елизавета Алексеевна,

педагог дополнительного образования МБОУ ДО «Дом детского творчества№2»

Новокузнецкий городской округ, 2023

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее Программа) реализуется в соответствии со физкультурно-спортивной направленностью.

# Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

# Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

* Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29декабря2012г. №273-ФЗ);

# Федеральный закон от 13.07.2020 N 189-ФЗ (ред. от 28.12.2022) "О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере"

* ПриказМинистерствапросвещенияРФот27 июля 2022г.N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Приказ Министерства просвещения РФ от 3сентября 2019 N467«Обутверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ЗарегистрировановМинюстеРФ06.12.2019N56722).
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г.№678-р).
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерацииот28.09.2020г.№28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20
* «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31января2022г. N1ДГ245/06),
* Региональная стратегия воспитания «Я - Кузбасовец» в Кемеровской области -Кузбассе на период до 2025 года.
* Методическиерекомендациипопроектированиюдополнительныхобщеразвивающихпрограмм( Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 6.12.2021№4137);
* Устав образовательной организации.

**Уровень освоения содержания.** Программа имеет базовый уровень.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Отличительная особенность программы**. Занятия по программе даёт возможность углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;

- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;

- учащимся, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени;

**Адресат программы** Программа ориентирована на возраст 7-17 лет.

**Объем и срок реализации программы:** программа рассчитана на 2 года обучения в объеме 1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения - 216 часов.

**Формы и особенности организации образовательного процесса**.

*Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:*

*- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),*

*- основной (упражнения из разделов лёгкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.)*

*- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).*

Зачисление учащихся в объединение осуществляется путем заключения договоров с родителями (законных представителей).

При комплектовании групп учитывается возраст и состояние здоровья ребенка (мед.справка).

Занятия организуются в учебных группах, сформированных с учетом возрастных закономерностей и уровнем первоначальных знаний и умений учащихся.

Техническое оснащение занятий осуществляется в соответствии со спецификой физических упражнений в период практической подготовки учащихся.

Воспитательная работа с учащимися осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы, основной целью которого является формирование у детей положительных личностных качеств: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, патриотизм, смелость, упорство и т.д.

**Режим занятий:**

* Для первого года обучения - 2 раза в неделю по 2 часа.
* Для второго года обучения- 3 раза в неделю по 2 часа.

Образовательный процесс по программе организуется по расписанию, которое составляется исходя из возможности детей. Продолжительность занятия составляет 45 минут, с учетом 10 минутного перерыва.

**Цель и задачи программы:**

**Цель:** совершенствование двигательных способностей обучающихся и укрепление здоровья, содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Реализация основной цели осуществляется через ряд **задач:**

- формирование знаний об основах физической деятельности;

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

- расширение двигательного опыта;

- совершенствование функциональных возможностей организма;

- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- привитие интереса и потребности регулярных занятиям ОФП;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **Общее** | **Теория** | **Практика** |  |
| **I** | **Основы знаний** |  |  |  |  |
| 1. | Травматизм в спорте, причины. | 1 | 1 | - | беседа |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль | 1 | 1 | - | беседа |
| 3. | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 1 | 1 | - | беседа |
| **II** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |
| 1. | Строевые упражнения | 3 | - | 3 | Выполнение на занятии |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 15 | - | 15 | Выполнение на занятии |
| 3. | Дыхательная гимнастика | 3 |  | 3 | Выполнение на занятии |
| 4. | Корригирующая гимнастика | 10 |  | 10 | Выполнение на занятии |
| 5. | Оздоровительная гимнастика | 15 | 1 | 14 | Выполнение на занятии |
| 6. | Оздоровительный бег | 10 |  | 10 | Выполнение на занятии |
| 7. | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты | 10 | 1 | 9 | Выполнение на занятии |
| **III** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |
| 1. | Основы видов спорта | 10 | 2 | 8 | Зачет |
| 2. | Подвижные игры | 20 |  | 20 | Зачет |
| 3. | Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость | 4 |  | 4 | Силовой зачет |
| 4. | Спортивные игры | 22 | 2 | 20 | Соревнования |
| 5. | Соревнования и конкурсы | 10 |  | 10 | Соревнования |
| 6. | Двухсторонние игры | 6 | 1 | 5 | Соревнования |
| **IV** | **Контрольные испытания** | 3 |  | 3 | Соревнования |
| **Итого часов:** | | **144** | **10** | **134** |  |

**Содержание учебно-тематического плана**

**первого года обучения:**

**Раздел 1. Основы знаний. 3 часа.**

**Тема 1. Травматизм в спорте, причины. 1 час.**

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения, гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы).

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

**Тема 2.** **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. 1 час.**

Значение и содержание врачебного контроля, организация и формы работы. Значение и содержание самоконтроля. Средства восстановления организма и работоспособности спортсмена (активный отдых, массаж, фармакология и др.).

**Тема 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. 1 час.**

Изучение Правил соревнований видам спорта. Помощь в организации и проведении различных турниров.

**Раздел 2.** **Общая физическая подготовка ОФП. 66 часов.**

**Тема 1. Строевые упражнения. 3 часа.**

С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организованности. Особое значение строевых упражнений состоит в формировании осанки человека.

**Тема 2. Общеразвивающие упражнения. 15 часов.**

Под общеразвивающими упражнениями (ОРУ) понимают – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. К общеразвивающим упражнениям относят следующие упражнения: круговые движения в суставах, повороты, наклоны, выпады и др.

**Тема 3. Дыхательная гимнастика. 3 часа.**

Дыхательная гимнастика это комплекс упражнений, направленный на укрепление дыхательной мускулатуры. Человек не задумывается как он дышит, дыхание происходит на подсознательном уровне во время речи, сна, движении и даже в те моменты, когда человек находится без сознания. При желании человек может контролировать свое дыхание при желании, например при пении, нырянии, бега.

**Тема 4. Корригирующая гимнастика. 10 часов.**

Разновидность лечебно-оздоровительной гимнастики, представляющая собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника, оказывает общеукрепляющее действие на организм.

**Тема 5. Оздоровительная гимнастика. 15 часов.**

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильнойосанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку.(Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

**Тема 6. Оздоровительный бег. 10 часов.**

Практические занятия. Бег.

**Тема 7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. 10 часов.** Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитиеосновных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря:гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовыеупражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе,переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от30 до 60 м) с максимальной скоростью.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка. 75 часов.**

**Тема 1. Основы видов спорта. 10 часов.**

волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика.

**Тема 2. Подвижные игры. 20 часов.**

В спортивном зале, на свежем воздухе.

**Тема 3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость. 4 часа.**

упражнения на ловкость, упражнения на координацию движений, упражнения на гибкость, упражнения на быстроту, упражнения на выносливость.

**Тема 4. Спортивные игры. 22 часа.**

Изучение правил различных игр. Техника и тактика игры. Проведение спортивных и подвижных игр направленных на развитие необходимых качеств.

**Тема 5. Соревнования и конкурсы. 10 часов.**

Соревнования по ОФП, соревнования по СФП, соревнования — эстафеты, соревнования «Веселые старты», соревнования-поединки.

**Тема 6. Двухсторонние игры. 6 часов.**

Теория. Объяснение правил игры.Практические занятия.

Баскетбол: специальные упражнения итехнические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля ипередача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте,в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия;игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча;подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и вдвижении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальныетактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и техническиедействия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганиемлежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (понеподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановкакатящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальныетактические действия; игра по правилам.

**Раздел 4. Контрольные нормативы. 4 часа.**

Контрольная сдача нормативов физической подготовки 2 раза в год.

**Учебно-тематический план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **Общее** | **Теория** | **Практика** |  |
| **I** | **Основы знаний** |  |  |  |  |
| 1. | Травматизма в спорте, причины. | 2 | 2 | - | беседа |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль | 2 | 2 | - | беседа |
| 3. | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 2 | 2 | - | беседа |
| **II** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |
| 1. | Строевые упражнения | 4 | - | 4 | Выполнение на занятии |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 20 | - | 20 | Выполнение на занятии |
| 3. | Дыхательная гимнастика | 5 |  | 5 | Выполнение на занятии |
| 4. | Корригирующая гимнастика | 15 |  | 15 | Выполнение на занятии |
| 5. | Оздоровительная гимнастика | 15 | 1 | 14 | Выполнение на занятии |
| 6. | Оздоровительный бег | 15 |  | 15 | Выполнение на занятии |
| 7. | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты | 18 | 1 | 17 | Выполнение на занятии |
| **III** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |
| 1. | Основы видов спорта | 15 | 5 | 10 | Зачет |
| 2. | Подвижные игры | 30 |  | 30 | Зачет |
| 3. | Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость | 8 |  | 8 | Силовой зачет |
| 4. | Спортивные игры | 43 | 3 | 40 | Соревнования |
| 5. | Соревнования и конкурсы | 10 |  | 15 | Соревнования |
| 6. | Двухсторонние игры | 7 | 2 | 5 | Соревнования |
| **IV** | **Контрольные испытания** | 5 |  | 5 | Соревнования |
| Итого часов: | | **216** | **18** | **198** |  |

**Содержание учебно-тематического плана**

**первого года обучения:**

**Содержание учебно-тематического плана**

**первого года обучения:**

**Раздел 1. Основы знаний. 6 часов.**

**Тема 1. Травматизм в спорте, причины. 2 часа.**

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения, гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы).

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

**Тема 2.** **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. 2 часа.**

Значение и содержание врачебного контроля, организация и формы работы. Значение и содержание самоконтроля. Средства восстановления организма и работоспособности спортсмена (активный отдых, массаж, фармакология и др.).

**Тема 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. 2 часа.**

Изучение Правил соревнований видам спорта. Помощь в организации и проведении различных турниров.

**Раздел 2.** **Общая физическая подготовка ОФП. 92 часа.**

**Тема 1. Строевые упражнения. 4 часа.**

С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организованности. Особое значение строевых упражнений состоит в формировании осанки человека.

**Тема 2. Общеразвивающие упражнения. 20 часов.**

Под общеразвивающими упражнениями (ОРУ) понимают – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. К общеразвивающим упражнениям относят следующие упражнения: круговые движения в суставах, повороты, наклоны, выпады и др.

**Тема 3. Дыхательная гимнастика. 5 часов.**

Дыхательная гимнастика это комплекс упражнений, направленный на укрепление дыхательной мускулатуры. Человек не задумывается как он дышит, дыхание происходит на подсознательном уровне во время речи, сна, движении и даже в те моменты, когда человек находится без сознания. При желании человек может контролировать свое дыхание при желании, например при пении, нырянии, бега.

**Тема 4. Корригирующая гимнастика. 15 часов.**

Разновидность лечебно-оздоровительной гимнастики, представляющая собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника, оказывает общеукрепляющее действие на организм.

**Тема 5. Оздоровительная гимнастика. 15 часов.**

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильнойосанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку.(Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

**Тема 6. Оздоровительный бег. 5 часов.**

Практические занятия. Бег.

**Тема 7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. 18 часов.** Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитиеосновных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря:гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовыеупражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе,переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от30 до 60 м) с максимальной скоростью.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка. 113 часов.**

**Тема 1. Основы видов спорта. 15 часов.**

волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика.

**Тема 2. Подвижные игры. 30 часов.**

В спортивном зале, на свежем воздухе.

**Тема 3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость. 8 часов.**

упражнения на ловкость, упражнения на координацию движений, упражнения на гибкость, упражнения на быстроту, упражнения на выносливость.

**Тема 4. Спортивные игры. 43 часа.**

Изучение правил различных игр. Техника и тактика игры. Проведение спортивных и подвижных игр направленных на развитие необходимых качеств.

**Тема 5. Соревнования и конкурсы. 10 часов.**

Соревнования по ОФП, соревнования по СФП, соревнования — эстафеты, соревнования «Веселые старты», соревнования-поединки.

**Тема 6. Двухсторонние игры. 7 часов.**

Теория. Объяснение правил игры.Практические занятия.

Баскетбол: специальные упражнения итехнические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля ипередача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте,в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия;игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча;подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и вдвижении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальныетактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и техническиедействия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганиемлежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (понеподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановкакатящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальныетактические действия; игра по правилам.

**Раздел 4. Контрольные нормативы. 5 часов.**

Контрольная сдача нормативов физической подготовки 2 раза в год.

**Планируемые результаты:**

- будут сформированы знания об основах физической деятельности;

- сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

- расширение двигательного опыта, функциональных возможностей организма;

- разовьются и закрепятся физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений.

- привьются жизненно важные гигиенические навыки; интерес и потребности регулярных занятий ОФП;

- разовьются познавательные интересы, творческая активность и инициатива;

- будут развиваться волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;

- сформируется умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Год обучения | Объем учебных  часов | Всего учебных  недель | Количество учебных дней | Режим работы |
| 1 | 1 | 144 | 33 | 66 | 2 занятия в неделю |
| 2 | 2 | 216 | 33 | 99 | 3 занятия в неделю |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Условия реализации программы ориентированы на разностороннее развитие учащихся. Созданная материально-техническая база учреждения включает в себя основную спортивно-оздоровительную базу: спортивный зал, типовой набор спортивного инвентаря и оборудования.

**Возрастные особенности**

Срок реализации Программы на этапах:

этап начальной подготовки – 1 год обучения (5-7 лет)

тренировочный этап – 2 год обучения (8-15 лет)

На данные этапы зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

В программе общей физической подготовки (ОФП) запланирован следующий **объем тренировочной нагрузки**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
| Этап начальной подготовки  1 год | Тренировочные группы | |  |
| 2 год |  |
| Часы в неделю | 4 | 6 |  |
| В год | 144 | 216 |  |

**Формы аттестации и контроля**

*Критерии оценки прогнозируемых результатов* заключаются в успешном усвоении учащимися программы по годам обучения; стабильности состава, посещаемости ими учебно-тренировочных занятий; динамике индивидуальных показателей развития физических данных; уровне освоения основ гигиены, самоконтроля, усвоения теоретических знаний.

*Диагностика эффективности образовательного процесса* осуществляется с помощью различных приемов и методов на определенных этапах: тестирование учащихся для оценки теоретических знаний, показателей развития физических качеств и двигательных способностей на основе комплекса стандартных упражнений.

Для выявления уровня освоения учащимися Программы и качества образовательного процесса предусматривается следующие методы педагогической диагностики:

* текущая, осуществляется в ходе повседневной работы с целью проверки освоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях учащихся;
* промежуточная, проводится в декабре месяце с целью определения степени усвоения учебного материала за I полугодие;
* итоговая, проводится в конце учебного года, дает информацию об уровне теоретической и технологической подготовки учащихся, определение результатов обучения.

Для проведения диагностики освоения образовательных программ разработаны диагностические таблицы, которые включают уровень усвоения программы и критерии для каждого года обучения:

* теоретические знания;
* практическую подготовку учащегося;
* владение специальным оборудованием и инструментами;
* личностные результаты;
* метапредметные результаты: личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия;
* творческие способности учащегося.

Диагностика образовательных результатов учащихся по Программе проводится в следующих формах: самостоятельная работа, практическая работа, контрольное занятие; используются методы: тестирование, наблюдение, опрос, самооценка, взаимооценка, самоконтроль, взаимоконтроль.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели**  **(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Степень выраженности**  **оцениваемого качества** |
| 1.Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана Программы) | Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям; | *минимальный уровень* (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных Программой);  *средний уровень* (объем усвоенных знаний составляет более ½);  *максимальный уровень* (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). |
| 2. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана Программы) | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | * *минимальный уровень* (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков); * *средний уровень* (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½); * *максимальный уровень* (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными Программой за конкретный период). |
| 3. Владение специальным оборудованием, оснащением и инструментами | Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования, оснащения и инструментов | *минимальный уровень умений* (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием и инструментами);  *средний уровень* (работает с оборудованием и инструментами с помощью педагога);  *максимальный уровень* (работает с оборудованием и инструментами самостоятельно, не испытывает особых трудностей). |

Итоги диагностики заносятся в таблицу и сравнение результатов разных диагностических исследований покажет, насколько ученик продвинулся в овладении каждым из компонентов учебной деятельности с начала учебного года.

**Оценочные материалы**

*На этапе начальной подготовки*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Оценка ***состояния здоровья и основных функциональных систем*** спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (согласно графика);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

**Формы материалов. Приложение №1.**

**Методическое обеспечение программы**

Программный материал по ОФП – это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения высокой физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств. Помимо физического развития, дети получают основы знаний по личной гигиене, знакомятся с названием гимнастических снарядов и различного спортивного инвентаря. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях и во время передвижения по улице, постигают основы строевых команд и упражнений, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека.

Основным методом обучения является *игровой метод,* вспомогательными -*регламентирующее упражнение и соревновательный.* Использование игрового метода в учебно-тренировочным процессе базируется на принятых общепедагогических дидактических принципах, но имеют некоторые особенности.

Принцип *наглядности* вытекает из необходимости создания у детей правильного представления об игре или упражнении. Преподаватель должен четко и образно объяснить задание, рекомендуется участников расставить в исходное положение, «проиграть» наиболее сложные приемы и действия.

Принцип *систематичности и последовательности* в игровом методе предполагает четкое планирование учебного материала. В подвижной игре или упражнении изучение нового материала должно опираться на ранее усвоенный, т.е. на постепенное нарастание трудности заданий. Это усложнение старых правил, создание новых вариантов, что позволит расширить и закрепить совершенствуемые двигательные навыки.

Принцип *постепенности* в игровом методе заключается в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок, усложнении техники упражнений. Переход от знакомых игр к незнакомым должен быть постепенным. Игры должны соответствовать подготовленности учащихся. Непосильные игры снижают у детей интерес к занятиям и переутомляют их. В первую очередь надо принимать во внимание оздоровительный эффект, а затем и степень подготовленности.

Принцип *индивидуальности* в процессе физического воспитания предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся с целью наилучшего развития их способностей. Индивидуализация обучения возникает в связи с различным уровнем физической подготовленности детей, их возрастными особенностями, способностью переносить физические нагрузки. При использовании игрового метода, важно правильное регулирование нагрузки в игре, т.е. сокращение продолжительности игры, введение остановок, перерывов, уменьшение размеров площадки, количества повторений.

Принцип *сознательности и активности* предполагает глубоко осмысленное отношение и устойчивый интерес детей к учебно-тренировочному процессу. Добиваясь неослабевающего интереса к занятиям, используется игровой метод, с помощью которого решаются задачи как учебно-тренировочные, так и воспитательного характера. Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение, отмечаются дети, которые соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу, также необходимо приучать детей сознательно относиться к своим действиям и поступкам в игре, разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать поведение и действия товарищей.

Сознательное отношение и интерес к тренировкам порождает и активное стремление к совершенствованию умений и навыков в физкультурно-спортивной деятельности. Своевременная и точная оценка успехов учащихся повышает активность и интерес к упражнению или игре, проводимой на занятии. Так же, активность повышается, если игры, упражнения хорошо усвоены, поэтому необходимо повторять игры, при этом поведение занимающихся становится более осознанным, совершенствуются их двигательные и тактико-технические навыки. Все вышеизложенные принципы игрового метода реализуются во взаимосвязи. Применение того или иного принципа в роли ведущего зависит от поставленной задачи и способов его решения, результатом которого является: -знание, умение которое учащимися осваивается в ходе занятий; -тренировка общей способности учиться, т.е. учить самого себя; -эмоциональный след от занятия: удовлетворение или разочарование, уверенность или неуверенность в своих силах; -след на взаимоотношениях с педагогом и коллективом положительный или отрицательный (остались довольны друг другом, или пополнилась копилка взаимных недовольств). Таким образом, методически правильно спланированные и проведенные подвижные игры будут способствовать:

 увеличению физической и умственной работоспособности;

 сокращению сроков адаптации организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;

 совершенствованию телосложения и гармонизации физиологических функций;

 развитию психофизических качеств;

 развитию интеллектуальной сферы: абстрактно-логическому мышлению; зрительному, слуховому и тактильному восприятию; вниманию, различных видов памяти;

 развитию эмоциональной сферы: положительному настрою на двигательную активность,

 развитию культуры чувств и отношений в коллективе детей

 воспитания волевых качеств организованности дисциплинированности.

Педагог при обучении основным видам движений использует методы:

*целостный* - освоение двигательного движения с самого начала в основной структуре без расчленения на отдельные части;

*расчленено-конструктивный* - расчленение условного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучивание и последующим соединением в единое тело;

*сопряженного действия* - техника двигательного действия совершенствоваться в условиях, требующих физических усилий. (Например: ходьба с набивными мячами, одновременно проходит как техника, так и физическая способность).

При развитии физических качеств используется следующие методы:

*метод непрерывного упражнения* 5- 10 минут;

*повторные интервальные упражнение* 1-2 минуты(3-4 раза);

*круговая* 1-3 круга работа на одной станции 30-45 секунд;

*регламентированного упражнения*; *игровой* - выполнение разнообразных движений с максимальной скорость в условиях проведения игры (3-5 минут);

*игры-соревнования.*

При обучении технике бега, прыжков, лазания, используются методы:

*подготовительные упражнения;*

*подводящие упражнения*;

*комбинированные упражнения* - сочетание теоретических занятий с физическими упражнениями;

*игровой метод* - подвижные игры; эстафеты

*игры-соревнования* - выполнение заданий с учетом времени.

Педагогом для реализации программы используются наглядные пособия**:** видео «Сборник мультфильмов о спорте» видеофильмы: «Бег для здоровья», «Спортивный праздник в школе «Радуга», «Звезды Российского спорта»

**Воспитательная работа.**Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучения должно быть воспитывающим. Обучая двигательным умением, навыкам и знаниям педагог воспитывает в детях сознательную дисциплину, приучает их к честности, исполнительности, аккуратности, скромности, воспитывает у них высокие волевые качества. Эти принципы должны пронизывать весь процесс обучения. Основным средствам воспитания волевых качеств являться выполнение упражнений способствующих воспитанию таких ценных качеств как настойчивость, смелость, решительность.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику, судьям, зрителям.

Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

Для нравственного воспитания пользуются различными методами – убеждение, пример, поощрение и наказание. Педагог должен подчеркивать самый маленький успех слабого ученика, ободрить его, укрепить у него веру в свои силы вызвать к нему со стороны товарищей доброжелательное отношение.

Успех обучения и воспитания во многом зависит от мастерства педагога, от уровня его методической подготовка, требовательности к себе и занимающемся.

**Работа в каникулярное время:**  Работа организуется в каникулярное время и планируется отдельно. Может включать в себя спортивные праздники, походы, посещение кинотеатров, театров и других мест массовых зрелищ. Кроме этого можно проводить совместные вечера отдыха, посвященные знаменательным датам и общим праздникам.

**Список литературы**

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
2. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств - 3-е изд. перераб. и доп - Мн.: Высш. Шк., 1985.-256 с., ил.
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14лет. – М.: Новая школа, 1994.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с. (Б-ка учителя начальной школы).
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.: ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитании учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
9. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

Приложение №1.

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 1 год обученмия.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **упражнения** | **единица измерения** | **норматив** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| **1.1** | бег на 30 м | с | не более  6,9 | не более  7,1 |
| **1.2** | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу | количество раз | не менее 7 | не менее 4 |
| **1.3.** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня  скамьи) | см | не менее  +1 | не менее  +3 |
| **1.4.** | прыжок в  длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 110 | не менее 105 |
| **1.5.** | Метание теннисного мяча в  цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее 2 | не менее 1 |
| **2.1.** | Стоя ровно, на одной ноге, руки | с | не менее 10,0 | не менее 8,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | на поясе, фиксация  положения |  |  |  |  |  |
| **2.2.** | подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической  стенке | количество ораз | не менее 2 | | не менее 3 | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 2 год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **упражнения** | **единица**  **измерения** | **норматив** | |
| **мальчики/ юноши** | **девочки/ девушки** |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| **1.1.** | бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| **1.2.** | бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 8,05 | 8,29 |
| **1.3.** | сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу | количество  раз | не менее | |
| 20 | 15 |
| **1.4.** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| **1.5.** | челночный бег 3х10 | с | не более | |
| 8,7 | 9,1 |
| **1.6.** | прыжок в длину с места толчком  двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| **1.7.** | Подтягивание из виса на  высокой перекладине | количество  раз | не менее | |
| 7 | - |
| **1.8.** | Подтягивание из виса лежа на  низкой перекладине 90 см | количество  раз | не менее | |
| - | 11 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| **2.1.** | подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в  положение «угол» | количество раз | не менее | |
| 6 | 4 |
| **2.2.** | прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| 40 | |
| **2.3.** | тройной прыжок с места | м | не менее | |
| 5 | |
| **2.4.** | бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| 5,2 | |
| **2.5.** | бросок набивного мяча (3 кг)  назад | м | не менее | |
| 6,0 | |