Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Подъельск

|  |  |
| --- | --- |
| **«Принята»**  Педагогическим советом  Протокол №\_\_\_1\_\_\_\_  От «\_29\_\_» августа 2023 г. | **«Утверждено»**    Приказ №\_ОД-03/010923  от «\_01\_\_» сентября 2023 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Общефизическая подготовка»**

Направленность: естественно-научная

Базовый уровень

Срок реализации -3 года

Возраст учащихся 11-15 лет

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования

Зюзев Сергей Афанасьевич

с. Подъельск, 2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общефизическая подготовка» (ОФП) составлена на основе нормативных правовых документов:

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

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

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

8. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

9. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

11. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;

12. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);

13. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р).

14. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Корткеросском районе (утвержден распоряжением Главы муниципального района «Корткеросский» - руководителем администрации от 15.12.2022г. № 275-р).

15. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)

16. Устав Образовательной организации.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры «Комплексной программе физического воспитания» (А.В. Кизыма, 2004; В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2005; Я.Т.Гаврих, 2009), предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, содействие всестороннему развитию личности. В процессе овладения этой деятельностью у юных спортсменов совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

***Направленность программы*** – физкультурно- спортивная.

**Актуальность - это проблема** базовой подготовки школьников 5-9 х классов представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни детей, влияющих на морфофункциональное развитие молодого поколения, отсюда не правильная осанка, плоскостопие, недоразвитость отдельных групп мышц, в последствии не редко приводящие к различным заболеваниям.

***Новизна программы:***

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва — 2010г. Опирается на теоретический и практический опыт учащихся, полученный при изучении курса «Физическая культура» на уроках. Материал подобран в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

В тематическом планировании программы учитывается национально- региональный компонент, который позволяет познакомить ребят с играми, традициями, выдающимимися спортсменами коми народа.

***Отличительной особенностью*** программы является то, что программа углубляет знания и умения учащихся по физическому воспитанию.

***Адресат программы***

Данная программа рассчитана на учащихся 11-15 лет. Группы формируются без учета начальной физической подготовки. Но в течение курса проводится отслеживание динамики физического развития детей. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 15-20 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

***Объем программы.*** Рассчитан на 3 года, занятия проходят 1 раз в неделю, общая загруженность - 1 час.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название модуля | Год обучения или модуль | Продол. Модуля в часах | Срок освоения в неделях | Режим занятий | |
| Кол-во часов в неделю | Кол-во занятий в неделю |
| ***Общефизическая подготовка*** | 1 год обучения | 34 | 9 | 1 | |
|  | 2 год обучения | 34 | 9 | 1 | |
|  | 3 год обучения | 34 | 9 | 1 | |
|  | Итого | 102 ч. | 27 |  | |

**Цель и задачи курса ОФП:**

1**. Цель**: оздоровление молодого поколения, развить жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость, а так же всестороннему, гармоничному развитию личности.

2. **Задачи** программы:

**1 год обучения**

**Обучающие:**  
-познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья  
на занятиях и дома;

-способствовать формированию правильной осанки;

**Развивающие**  
-развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;  
-совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании,  
обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.  
Воспитательные

-прививать гигиенические навыки;

-содействовать развитию познавательных интересов, творческой

активности и инициативы;

**2 год обучения**:

Обучаюшие:

-обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;  
-обучить основным приёмам двухсторонних игр;

Развивающие:

-развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);  
Воспитательные:

-сформировать навыки здорового образа жизни.

**3 год обучения:**

Обучающие:

-помочь овладеть комплексом физических упражнений с  
оздоровительной направленностью;

Развивающие:

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

- формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

**Содержание**

**Учебный план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема | Всего часов | В том числе | | Формы аттестации/контроля. |
| теория | практика |
| 1. | **Основы знаний о** **физической культуре** **и здоровом образе** **жизни** | **3** | **2** | **1** | **Беседа. Тестирование** |
| 1.1 | Вводное занятие. Тестирование физических качеств | 1 | -- | 1 | Беседа. Входная диагностика– тестирование физических качеств |
| 1.2 | Образ жизни, как фактор здоровья. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 1.3 | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2. | **Специальная** **физическая** **подготовка** | **14** | **2** | **12** | Выполнение физических упражнений |
| 2.1 | Упражнения на определенные группы мышц. |  |  | 2 | Выполнение физических упражнений |
| 2.2 | Дыхательная гимнастика |  | 1 | 3 | Выполнение физических упражнений |
| 2.3 | Формирование правильной осанки |  | 1 | 3 | Выполнение физических упражнений |
| 2.4 | Развитие гибкости |  |  | 2 | Выполнение физических упражнений |
| 2.5 | Акробатика |  |  | 2 | Выполнение физических упражнений |
| **3.** | **Школа мяча** | **4** | **1** | **3** | **Выполнение физических упражнений** |
| 3.1 | Итоговое занятие | 2 |  | 2 | Спортивный праздник |
| **4.** | **Общая физическая подготовка** | **13** | **1** | **12** |  |
|  | Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота | 3 | - | 3 | **Выполнение физических упражнений Промежуточный контроль** |
| 4.1 | Подвижные игры | 5 | - | 5 | Выполнение физических упражнений |
| 4.2 | Соревнования | 3 | 1 | 2 | Выполнение физических упражнений |
| 4.3. | **Контрольные испытания** | **2** | **-** | **2** | **Итоговый контроль** |
|  | **ИТОГО** | **34** | **7** | **27** |  |

**2 год обучения:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема | Всего часов | В том числе | | Формы аттестации/контроля1. |
| теория | практика |
| 1. | **Физическая** **культура и** **здоровый образ** | **4** | **1** | **3** | **Беседа. Тестирование** |
| 1.1 | Вводное занятие. | 1 | -- | 1 | тестирование физических качеств |
| 1.2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| 1.3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 1 | 1 | - | Беседа |
| 1.4 | Итоговое занятие | 1 | 1 |  | Викторина |
| 2. | **Специальная** **физическая** **подготовка** | **14** | **2** | **12** | Выполнение физических упражнений |
| 2.1 | Формирование навыка правильной осанки |  |  | 2 | Выполнение физических упражнений |
| 2.2 | Плоскостопие |  | 1 | 3 | Выполнение физических упражнений |
| 2.3 | Упражнения для развития координационных способностей. |  | 1 | 3 | Выполнение физических упражнений |
| 2.4 | Силовая подготовка |  |  | 2 | Выполнение физических упражнений |
| 2.5 | Акробатика |  |  | 2 | Выполнение физических упражнений |
| **3.** | **Школа мяча** | **4** | **1** | **3** | **Выполнение физических упражнений** |
| 3.1 | Итоговое занятие | 2 |  | 2 | Спортивный праздник |
| **4.** | **Общая физическая подготовка** | **12** | **1** | **11** |  |
|  | Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота | 3 | - | 3 | **Выполнение физических упражнений Промежуточный контроль** |
| 4.1 | Подвижные игры | 4 | - | 4 | Выполнение физических упражнений |
| 4.2 | Соревнования | 3 | 1 | 2 | Выполнение физических упражнений |
| 4.3. | **Контрольные испытания** | **2** | **-** | **2** | **Итоговый контроль** |
|  | **ИТОГО** | **34** | **7** | **27** |  |

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема | Всего часов | В том числе | | Формы аттестации/контроля1. |
| теория | практика |
| 1. | **Физическая** **культура и** **здоровый образ** | **4** | **1** | **3** | **Беседа. Тестирование** |
| 1.1 | Вводное занятие. | 1 | -- | 1 | тестирование физических качеств |
| 1.2 | Краткий обзор развития физкультуры в России | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| 1.3 | Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 1.4 | Итоговое занятие | 1 | 1 |  | Викторина |
| 2. | **Специальная** **физическая** **подготовка** | **14** | **2** | **12** | Выполнение физических упражнений |
| 2.1 | Формирование навыка правильной осанки |  |  | 2 | Выполнение физических упражнений |
| 2.2 | Плоскостопие |  | 1 | 3 | Выполнение физических упражнений |
| 2.3 | Упражнения для развития координационных способностей. |  | 1 | 3 | Выполнение физических упражнений |
| 2.4 | Силовая подготовка |  |  | 2 | Выполнение физических упражнений |
| 2.5 | Акробатика |  |  | 2 | Выполнение физических упражнений |
| **3.** | **Школа мяча** | **4** | **1** | **3** | **Выполнение физических упражнений** |
| 3.1 | Итоговое занятие | 2 |  | 2 | Спортивный праздник |
| **4.** | **Общая физическая подготовка** | **12** | **1** | **11** |  |
|  | Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота | 3 | - | 3 | **Выполнение физических упражнений Промежуточный контроль** |
| 4.1 | Подвижные игры | 4 | - | 4 | Выполнение физических упражнений |
| 4.2 | Соревнования | 3 | 1 | 2 | Выполнение физических упражнений |
| 4.3. | **Контрольные испытания** | **2** | **-** | **2** | **Итоговый контроль** |
|  | **ИТОГО** | **34** | **7** | **27** |  |

**Содержание курса**

Гимнастика: Передвижения ходьбой, бегом, прыжками. Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку. Кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемах вовнутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180\* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики):подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах вовнутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед и махом назад; гимнастическая комбинация (девочки): наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь. Упражнения (юноши) длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках из упора присев. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой(правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусьях(юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девушки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь.

Легкая атлетика: Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Низкий старт. Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и высоту (способом «перешагивания»).Прыжок в длину с разбега, прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений. Барьерный бег. Бег на длинные дистанции и по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, спрыгивание и запрыгивание сгрузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах, «Марш-бросок» с туристической экипировкой (мальчики до 5 км, девочки до 3 км).

Спортивные игры: Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным

правилам. Футбол: технические действия без мяча и с мячом;

Спортивные игры: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, футбол, волейбол. Игры по упрощенным правилам.

Предпочтительными формами организации учебного процесса являются занятия урочного типа; в форме круговой тренировки, соревнований, игр и эстафет, спортивных праздников и турниров.

Для контроля и оценивания на занятиях используются следующие формы контроля: фронтальный опрос, тестирование, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные тест-упражнения. Предполагается, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний и двигательных действий будет расширяться, углубляться и дополняться за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 года обучения, 140 часов. Занятие проходит 1 раза в неделю, продолжительностью 40 мин.

**Планируемые результаты освоения курса**

**Личностные:**

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

**Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные:**

**1 год обучения**:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств и сохранении индивидуального здоровья;

- знакомство учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- формирование правильной осанки;

**2 год обучения:**

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

**3 год обучения:**

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы учащиеся **должны:**

знать: комплексы упражнений, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств; классификацию физических упражнений по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку с целью развития физических качеств.

научиться: использовать занятия физическими упражнениями, спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы упражнений оздоровительной и тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.

**Комплекс организационно- педагогических условий**

**Условия реализации программы**

1. **Материально-техническое обеспечение программы:**

-спортивный зал - 9 х 18м.

-мячи волейбольные – 2 шт.

-мячи футбольные-2 шт.

-футбольные ворота-2шт.

-мячи набивные /0.5/-6 шт.

-сетка волейбольная - 1 шт.

-стойки волейбольные - 2 шт.

-антенны волейбольные - 2 шт.

-гимнастические скамейки - 3 шт.

-гимнастические маты - 8 шт.

-гимнастические стенки - 6 пролетов

-скакалки – 12 шт.

2**. Информационно- методическое обеспечение**:

- нормативно-правовые документы;

- учебный календарный график

- справочная учебно-методическая литература и периодические издания;

- учебно-методический комплект;

- дидактические материалы (методические пособия, разработки занятий, игр, карточки для

выполнения заданий

**Методы и технологии обучения и воспитания**

Методологической основой Программы является идея личностно-ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе

принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном

процессе посредством применения следующих *педагогических технологий*:

- *игровые технологии*: ролевые игры с распределением должностных обязанностей

участников по формированию межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в

соревнованиях»), инициативности и общительности (игры на знакомство, конкурсы

«Папа, мама и я – спортивная семья», «Праздник наших успехов»); имитационные игры

по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной

обстановке по заданному сюжету («Если проиграл в соревнованиях…», «Если застала

неудача…» и др.);

- *технологии группового обучения*: разделение учащихся на группы для решения

конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия

для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений

и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения

группового задания для самостоятельной работы (отработка технических, тактических

приемов в спортивных играх в командах; работа в микрогруппах по 2-3 человека при

выполнении различных заданий;

*- здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии*: система мер, направленных

на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его

сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности,

мотивации на ведение здорового образа жизни ( беседы о здоровом питании,

профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении

здоровья, выполнение правил личной гигиены, поддержка благоприятного

психологического климата в группе);

*- информационные технологии:* спектр различных программных и технических средств

для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации,

видеоресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о

спорте), размещенные в группе ВК «Фаворит», ресурсы Интернет-сайтов, электронных

библиотек.

**Формы занятий** для реализации программы:

1 Усвоение новых знаний и способов действия

Беседа, объяснение с демонстрацией наглядных пособий (показ упражнения (движения)

педагогом и учащимися, иллюстрация, просмотры выступлений мастер-класс)

2 Комплексное применение знаний и способов действия (занятие закрепления).

Объяснение и самостоятельная работа с использованием карточек для самостоятельной

работы, выполнение различных заданий на закрепление . Домашние задания.

3 Контроль знаний и способов действия

Тесты, опросы, конкурсы, товарищеские

встречи, соревнования

**Приемы и методы** организации образовательного процесса и воспитательной работы.

Для качественной организации образовательного процесса программой предусмотрены

следующие приемы и методы:

- *словесные* (объяснение, рассказ, диалог, беседа, обсуждение, замечание,

команды, указания, тренинги для выравнивания самооценки, поднятия настроения и

снятия напряжения);

- *практические* (метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой

тренировки, наблюдение, представление);

- *наглядные* (показ упражнения (движения) педагогом и учащимися,

иллюстрация, просмотры выступлений).

Главными из них является метод упражнений, который предусматривает многократные

повторения движений. Упражнения подбираются с учетом технических и физических

способностей учащихся. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в

целом и по частям. Игровой и соревновательный метод применятся после того, как у

учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки

предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное

занятие. Оно строится так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на

свой опыт, полученные знания и умения. Занятие проводится по традиционной схеме и

состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В *подготовительную часть* входит разминка, ее цель – разогреть мышцы. Учащиеся

выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также

упражнения, непосредственно готовящие их к основной части.

*Основная часть* тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие

специальных физических и морально-волевых качеств. Учащиеся выполняют различные

упражнения в групповой, индивидуальной, фронтальной форме, проводятся учебно –

тренировочные игры с выполнением различных заданий.

*Заключительный этап* занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке

каждого воспитанника, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Помимо учебно-тренировочных занятий, проводятся различные соревнования по

подвижным и спортивным играм, выполнение контрольных заданий. Практикуются

занятия совместно с родителями и бывшими учащимися.

В основе занятий лежат общие педагогические принципы, регулирующие учебно-

воспитательный процесс, направленные на удовлетворение потребностей учащихся в

физическом развитии и научно-педагогические принципы:

- комплексный подход к физическому развитию ребенка;

- личностно - деятельностный подход к учащимся;

- преемственность и согласованность содержания программы с дополнительными

общеобразовательными программами спортивно-технического отдела и программами

физкультурно-спортивного цикла образовательных организаций.

Для организации воспитательной работы используются следующие **приемы и методы**:

- методы формирования сознания личности с целью выработки умений анализировать и

оценивать свои поступки, действия, поведение в целом. Формирование адекватной

самооценки (беседы, разъяснения, дискуссии, пример).

- метод стимулирования деятельности и поведения (соревнование, поощрение);

- метод педагогической оценки - открытой (одобрение, похвала, замечание).

**Формы подведения итогов** по темам или разделам:

- тесты, опросы теоретического материала;

- соревнования;

**Внеаудиторная самостоятельная работа с учащимися**

Программа предусматривает возможность проведения занятий в форме самостоятельной

работы в объеме 6 часов по следующим темам:

Модуль 1. «ОФП»

Самостоятельная работа по теме: История зарождения физического воспитания, связь

первых физических упражнений и спортивного инвентаря с земледелием, охотой и

военной деятельностью. Физическое воспитание детей на Руси и в Республике Коми.-2

часа

Модуль 1. «ОФП»

Самостоятельная работа по теме: «Что понимается под правильной осанкой, с помощью

каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушения»-2 часа

Модуль 2. «Подвижные, спортивные игры»

Самостоятельная работа по теме: «Правила проведение соревнований по подвижным

спортивным играм, Просмотр видиороликов»

Предпочтительными формами организации учебного процесса являются занятия урочного типа; в форме круговой тренировки, соревнований, игр и эстафет, спортивных праздников и турниров.

**Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации***.*

Для контроля и оценивания на занятиях используются следующие формы контроля: фронтальный опрос, тестирование, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные тест-упражнения. Предполагается, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний и двигательных действий будет расширяться, углубляться и дополняться за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вид  Аттестации/срок проведения | Цель | Содержание | Формы и  методы  оценивания | Критерии  оценивани  я |
| 1 | Входной  контроль.  Сентябрь | Определить  исходный  уровень  подготовленности учащихся | Сдача нормативов по  ОФП,  Приложение  № 2  . | Комплекс  контрольных  упражнений  по ОФП | Приложение в УМК  2 |
| 2 | Промежуточная  1 модуль  ДЕКАБРЬ | Проверка  усвоения знаний  по ОФП | Сдача нормативов по  ОФП,  Приложение  № 2  Выявление уровня  освоения  программного  материала после  освоения 1 модуля**.**  «Общая физическая  подготовка» | Тестирован  ие  Комплекс  контрольных  упражнений  по ОФП | Приложение в УМК  2 |
| 3 | Промежуточная аттестация  АПРЕЛЬ | Проверка  усвоения знаний  по подвижным,  спортивным  играм | Сдача нормативов по  спортивным играм  (баскетбол)  Приложение  № 2  Выявление уровня  освоения  программного  материала после  освоения 2 модуля  **«**Подвижные  спортивные игры» | Тестирован  ие  Комплекс  контрольны  х  упражнений  по  спортивным  играм | Приложен  ие в УМК  2 |
| 4 | Итоговая  аттестация  МАЙ | Уровень  воспитанности  Приложение №5 | Отношение  (мотивация)  учащегося:  - К труду  - К коллективу  - К социуму  - К Культуре и  искусству  - К Здоровому образу  жизни  - К самовоспитанию  - К  конкурентноспособности  Приложение№ 5  Личностные  результаты | Наблюдение | Приложен  ие в УМК  3 |

**Физкультурно-спортивная направленность**  
**«ОФП»**  
**Контрольные задания**  
Год обучения по программе: 1,2,3  
Ф.И.О. педагога:

Вид контроля – промежуточный  
По I модулю: **«**Общая физическая подготовка».  
**I .Теоретический материал, ТБ** (за каждый правильный ответ-1балл).  
1.Правила поведения, ТБ в спортивном зале  
2.Что такое общая физическая подготовка  
3.Упражнения на «выносливость»…  
4.Упражнения на «быстроту»…  
5.Упражнения на « силу»...  
**II.Практический материал**  
1. Бег 30 м (сек).  
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)  
3 .Прыжок в длину с места (см)  
п/п Правильные ответы теоритического материала Количество  
баллов  
**Теоретический материал ,ТБ**

1 Наличие спортивной одежды и обуви. Обязательное  
выполнение разминки. Выполнение требований  
преподавателя.

1 2 Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости,  
гибкости, ловкости.

1 3 6-минутный бег, удержание в висе на согнутых руках,  
легкоатлетические кроссы на 1000,2000 м, бег на лыжах на 3  
км и более и т д.

1 4 Бег на 20,3О м с хода, на 30,50,60,100 м (на скорость  
преодоления дистанции ) и другие

1 5 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание  
лазание по канату, приседания и т.д. 1  
**Практический материал**  
Бег 30 м (сек ) Отжимание (раз) Длина с места(см) 1 5,5 20 170 9 2 5,6 19 165 6 3 5,8 17 . 160 3  
Всего сумма по уровням освоения материала  
Теория Практика Всего Уровень  
освоения  
учебного  
материала 5 9 14 О 3 6 9 Д 1 3 4 Н  
**Критерии оценки:**  
«О» – 10- 14 баллов. Полное усвоение учебного материала. Выполнение всех  
контрольных нормативов и теоретических заданий на отлично.  
«Д» – 5 –9 баллов. Учебный материал усвоен. Выполнение контрольных нормативов и  
теоретических заданий на хорошо.  
«Н» – менее 5 баллов. Не усвоена существенная часть учебного материала.

**Физкультурно-спортивная направленность**  
**«ОФП»»**  
**Контрольные задания**  
Год обучения по программе: 1,2,3  
Ф.И.О. педагога: Вид контроля – промежуточный  
По II модулю: **««Подвижные, спортивные игры».**  
**1. Теоретический материал, ТБ** (за каждый правильный ответ-1балл).  
1 Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм.  
2.Где и когда зародилась игра в баскетбол?  
3.Состав баскетбольной команды?  
4.Назовите виды передач баскетбольного мяча.  
**II. Практический материал**  
1.Прыжки вверх с места (см)  
2.Ведение мяча 20м (с)  
3.Штрафной бросок (из 10 раз)

**Теоретический материал**

1. Соблюдать правила поведения в спортивном зале.  
   Занимающиеся должны выполнять: гигиенические  
   требования к одежде и обуви, все указания руководителя  
   занятий, хорошую разминку, чтобы разогреть все мышцы и  
   суставы.
2. 1 2. В конце Х1Х в., в США
3. 1 3. 12 человек:5 полевых игроков и 7 запасных
4. 1 4. Двумя руками от груди, двумя рукам сверху, одной рукой от плеча. 1  
    **Критерии оценки:**  
   «5» – 9- 13 баллов. Полное усвоение учебного материала. Выполнение всех контрольных  
   нормативов и теоретических заданий на «отлично».  
   «4» – 4 –8 баллов. Учебный материал усвоен. Выполнение контрольных нормативов и  
   теоретических заданий на «хорошо».  
   «3» – менее 4 баллов. Не усвоена существенная часть учебного материала.

**Физкультурно-спортивная направленность**  
**«ОФП»»**  
**Контрольные задания**  
Год обучения по программе: I,2,3  
Ф.И.О. педагога: Митюшов В.Н.  
Вид контроля – промежуточный  
По II модулю: **««Подвижные, спортивные игры».**  
**1. Теоретический материал, ТБ** (за каждый правильный ответ-1балл).  
1 Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм.  
2.Где и когда зародилась игра в баскетбол?  
3.Состав баскетбольной команды?  
4.Назовите виды передач баскетбольного мяча.  
**II. Практический материал**  
1.Прыжки вверх с места (см)  
2.Ведение мяча 20м (с)  
3.Штрафной бросок (из 10 раз)

«5» – 9- 13 баллов. Полное усвоение учебного материала. Выполнение всех контрольных  
нормативов и теоретических заданий на «отлично».  
«4» – 4 –8 баллов. Учебный материал усвоен. Выполнение контрольных нормативов и  
теоретических заданий на «хорошо».  
«3» – менее 4 баллов. Не усвоена существенная часть учебного материала.

**Критерии направленности личности учащегося ( итоговый контроль- 3-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровни** | **К материальным благам** | К коллективу | **К социуму** | **К культуре и искусству** | **К здоровому образу жизни** | **К самовоспитанию** | **К конкурентоспособности** |
|  | **Работает**  **самостоятельно**  **и инициативно** | **Имеет навыки**  **бережного**  **отношения к своему**  **рабочему месту,**  **природе и**  **окружающей среде** | **Легко идѐт на**  **контакт с другими**  **людьми,**  **дружелюбен и**  **бескорыстен** | **Знает и бережно**  **относится к**  **истории и**  **традициям**  **ДТДиУМ** | **Владеет**  **навыками**  **личной и**  **общественной**  **гигиены** | **Осознаѐт свои**  **недостатки и**  **критически к ним**  **относится** | **Лидер, организатор**  **творческих дел,**  **имеющий активную**  **жизненную позицию** |
|  | В преодолении трудностей настойчив | Охотно трудится в коллективе, активно содействуя его успеху, приходит на помощь товарищам по работе | Проявляет бережное отношение к истории и традициям семьи, города, республики Коми, России. Имеет активную гражданская позиции. | С интересом изучает основы мировой и национальной культуры | Не имеет вредных привычек и пропагандирует ЗОЖ | Готов к самоконтролю и самоограничению | Никогда не останавливается на достигнутом, твѐрдо идѐт к поставленной цели. |
| **Оптимальный 15-21 балл** | В своей деятельности всегда стремится к новому и разнообразному | Толерантен, прислушивается к мнению окружающих. Умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые, противоположный пол) | Отрицательно относится к нарушениям социальных и этических норм | Всегда имеет творческий подход к делу и любит импровизировать | Подвижен, физически развит | Обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства | Постоянно совершенствует свои знания и умения. |
| ***Баллы*** | **3 балла** | **3 балла** | ***3 балла*** | ***3 балла*** | **3 балла** | ***3 балла*** | ***3 балла*** |
|  | Работает добросовестно, не всегда самостоятельно. Очень редко проявляет инициативу. | Легко идѐт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен | Безучастное отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде | Знает историю, знаком с традициями ДТДиУМ | Владеет навыками общественной и личной гигиены, но не всегда чист и опрятен | Не всегда согласен с критикой окружающих, но старается исправить имеющиеся недостатки | Принимает участие в мероприятиях, но собственной инициативы не проявляет. |
|  | Пытается преодолеть трудности, только с чьей- то помощью | Трудно устанавливает отношения с другими людьми, иногда при помощи педагога, товарищей, родителей. | Владеет информацией об истории и традициям семьи, города, республики, России. | Знает основы мировой и национальной культуры к тому, у кого они есть | Не имеет вредных привычек, но безучастно относится | С пониманием относится к общественному порицанию. | Не ставит определѐнной цели перед собой, свои достижениями удовлетворѐн |
| Допустимый( 8-14 баллов) | Редко стремится разнообразить свой вид деятельности | В коллективе работает без особого интереса, равнодушен к конечному общему положительному результату. | Соблюдает социальные и этические нормы | Обладает способностью к творчеству, импровизации, но делает это крайне редко | Подвижен, но только по необходимости. | Не всегда относится ответственно к порученному делу | Периодически совершенствует свои знания и умения. |
| **Баллы** | **2 балла** | **2 балла** | **2 балла** | **2 балла** | **2 балла** | **2 балла** | **2 балла** |
|  | Безынициативен и несамостоятелен. | Закрыт для общения, тяжело идѐт на контакт | Потребительское отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде | Безучастное отношение к истории и традициям ДТДиУМ | Не опрятен, не владеет навыками общественной и личной гигиены | Не сознает свои недостатки и критически к ним относится | Не имеет активной жизненной позиции, |
|  | В преодолении трудностей не проявляет настойчивость | К коллективному делу относится безответственно, иногда даже мешает ему | Безучастное отношение к истории и традициям семьи, города, республики, России. | Нет интереса к изучению основ мировой и национальной культуры | Есть вредные привычки, не пытается работать над их устранением | Не готов к самоконтролю и самоограничению | Не имеет конечной цели, не ведѐт работу над собой |
| **Кпитический( 1-7 баллов)** | За порученное дело берѐтся без особого желания, всегда пытается найти минусы и недостатки.  Не обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства | Не прислушивается к мнению окружающих Не умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые) | Не соблюдает социальные и этические нормы | Не имеет творческий подход к делу и не может импровизировать | Малоактивен и неактивен | Не обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства | Нет желания совершенствовать свои знания и умения. |
| **Баллы** | **1 балл** | **1 балл** | **1 балл** | **1 балл** | **1 балл** | **1 балл** | **1 балл** |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Для педагога**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: учеб. пособие для студентов ВУЗов /

И.С. Барчуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 528с.

2. Габриелян, К.Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура» / К.Г. Габриелян,

Б.В. Ермолаев. - М.: ФиС, 2009. – 122 с.

3. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы / В.И.

Ковалько.– М.: ВАКО. 2010.

4. Лях, В.И Физическая культура: учеб. для учащ. 1-4 классов / В.И. Лях. - М.:

Просвещение, 2013.

5. Лях, В.И. Физическая культура 8-9 классы / В.И. Лях В.И, А.А. Зданевич. -М.:

Просвещение, 2012.

6. Лях, В.И. Примерная комплексная программа физического воспитания учащихся 1-

11 классов / В.И. Лях В.И, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

7. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень:

Издательство Тюменского государственного университета, 2010. - 144с.

8. Матвеев, Л.Д. Теория и методика физической культуры; учеб. для инструктора по

физ. культуре. - М.: ФиС, 2010. – 543 с.

9. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. -

М.:Владос-2014. - 448с.

10. Физическая культура для 5-7 класса / под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд. - М.:

Просвещение, 2013.

**Для детей и родителей**

1. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова.- М.: ТЦС Сфер, 2010. -

128с.

2. Москалюк, О.В. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями / О.В. Москалюк.

– М.: Учитель, 2012. – 626 с.

3. Мурашкини, И.В. Семейный клуб здоровья / И.В. Мурашкини.- М.: ФиС, 2011. - 129с.

4. Пономарева, И.О. Взаимодействия педагога с семьей - условие повышения интереса

детей к физической культуре// Инструктор по физкультуре. – 2011. - №6. -128с.

5. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для школьников / Л.А. Смирнова. –

М.: Владос, 2010.

6. Ужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Ужаловский. –

Минск: Народная асвета, 2010. - 88с.

7. Черкасова, И.В. Аэробика: учеб.-метод.пособие / И.В. Черкасова. – М.: Директ-медиа,

2015. – 98 с.

8. Чеснокова, Е.Л. Нордическая ходьба как средство укрепления здоровья: учеб. метод.

комплекс / Е.Л. Чеснокова. – М.: Директ-медиа, 2015. – 72с.

9. Щанкин, А.А. Двигательная активность и здоровье человека: учеб. пособие / А.А.

Щанкин. – М.: Директ-медиа,2015. - 80с.

10. Щанкин, А.А. Коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие /

А.А. Щанкин. – М.: Директ-медиа, 2015. - 92с.

**Электронные ресурсы удаленного доступа:**

1. Брянцева, Л.В. Здоровье современных школьников: проблемы, опыт работы /Л.В.

Брянцева [Электронный ресурс]. - Режим доступа:

http://festival.1september.ru/articles/618059/ (30 мая 2019).

2. Гришина, И.Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь /И.Ю. Гришина

[Электронный ресурс]. - Режим доступа: http:// nashol .com /…obchaya- fisicheskay… (30

мая 2019).

3. Спортивные игры: консультация для родителей [Электронный ресурс]. - Режим

доступа: http://pedportal . net/… igry… (30 мая 2019).

4. Что такое ОФП и зачем нужна, общая физическая подготовка\_\_