

Муниципальная образовательная организация
«Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 5
от «28» мая 2025 г.

Утверждаю:
Директор
МОО «РЦДО» с. Корткерос
Е.Г. Попова

Приказ № ОД-03/280525
«28» мая 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»

Объединение «ОФП»
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся 6,5-10 лет
Срок реализации: 1 год обучения
Уровень сложности - стартовый

Составитель: Митюшов Виктор Николаевич,
педагог дополнительного образования

с. Корткерос
2025 год

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа служит основным документом для эффективного построения учебно-тренировочного процесса, содействии успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В настоящее время одной из важнейших проблем является сохранение здорового образа жизни нации. Правительство РФ ставит приоритетом массовое развитие спорта, особенно детского и юношеского. Отсюда вытекает **актуальность** данной Программы, которая заключается в создании условий для физического воспитания детей, приобщения детей к спорту и здоровому образу жизни.

Новизна программы. Программа является основным документом при организации образовательного процесса по общей физической подготовке. В основу Программы положены нормативные требования по общей физической подготовке, современные научные и методические разработки отечественных специалистов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике.

При составлении программы учитывалось:

- предшествующий опыт работы, наработанный в течение пяти лет деятельности этого объединения;
- содержание учебного материала подобрано в соответствии с возрастными особенностями учащихся;
- материально-техническая оснащенность спортивного зала и спортивной площадки при школе;
- школа является городской, но она находится в пригороде, то есть на определенном удалении от городских школ, поэтому план работы построен на принципах большей самостоятельности, организации работы внутри своего микрорайона и в то же время участия во всех городских, республиканских мероприятиях и соревнованиях;
- содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

В тематическом планировании программы учитывается национально – региональный компонент, который позволяет познакомить ребят с играми, традициями, выдающимися спортсменами коми народа, что особенно важно для поддержания и развития интереса к родному краю среди подрастающего поколения.

Отличительные особенности.

При разработке Программы учтены: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2012г. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, утвержденная Министерством образования Российской Федерации; программа для детско-юношеских спортивных школ утвержденная Федеральным законом от 29.04 2002 №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; методическое пособие «Дополнительная образовательная программа», составитель М.Г. Сивкова Сыктывкар 2004г., рекомендованная Министерством образования и высшей школы Республики Коми. Данная Программа не повторяет, а углубляет знания и умения учащихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурно-спортивной направленности.

Характеристика программы

По степени авторства: *модифицированная*.

По форме содержания и организации образовательного процесса: *модульная*

По уровню сложности содержания: *стартовый*

Адресат программы. Программа позволяет поэтапно на протяжении одного года, распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала в соответствии с модулями обучения, что позволяет соблюсти

принципы комплексности, преемственности и целостности требований, подходов в построении образовательного процесса. Возраст учащихся на начало освоения программы 7-12 лет. Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) через сайт komi.pfdo.ru (ПФДО Коми) и личного желания ребенка.

Группы формируются без учета начальной физической подготовки. Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится в начале цикла обучения. Однако, необходимо подчеркнуть, что при стартовых «срезах» низкие показатели уровня физической подготовленности детей не могут быть препятствием для зачисления в учебную группу. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей. Состав учащихся постоянный, разнополый, разновозрастной. Группа 1 года обучения состоит из 15 человек.

Объем и сроки освоения Программы

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
Общая физическая подготовка	1 модуль	36	18	2	1
Подвижные, спортивные игры	2 модуль	36	18	2	1
	Итого	72	36		

Режим занятий. Расписание составляется в соответствии с требованиями СанПиН (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. 2.4.4.3172-14, утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.14г.).

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом на отдых и проветривание помещения, всего 72 часа в год.

Цель и задачи программы

Планируемые результаты

Цель программы - укрепление здоровья и повышение мотивации к занятиям спортивными играми.

Задачи	Планируемые результаты
Обучающие: - познакомить с правилами поведения, техникой безопасности при занятиях физической культурой и спортом; - познакомить с историей зарождения физического воспитания, с основами обучения физическим упражнениям и двигательным действиям; - познакомить с теоретическими знаниями и специальными практическими умениями по общей физической подготовке; - познакомить с простейшими способами контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;	Предметные результаты: <i>учащиеся знают:</i> - историю зарождения физического воспитания; - общую характеристику физических упражнений по видам спорта; - по направленности воздействия; ,по режиму работы мышц - правила поведения и техники безопасности во время занятий физическими упражнениями; - причины травматизма и правила их предупреждения; - правила игры и соревнований; <i>учащиеся умеют:</i> - выступают на соревнованиях;

Развивающие: - развить навыки в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных заданиях; - расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных движений, овладение новыми с повышенной координационной сложностью; - развить навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения; - развить функциональные возможности с организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей; - развить практические умения и навыки необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, Воспитательные: - воспитать интерес к систематическим	- выполняют нормы общей физической подготовки в соответствии с возрастом; - наблюдать и контролировать свое физическое состояние (масса тела, зрение, дыхание, пульс); - оказывать первую медицинскую помощь; <i>учащиеся приобретают следующие навыки:</i> - навыки в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных заданиях; - двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных движений, овладение новыми с повышенной координационной сложностью; - навыки и умения в выполнении физических упражнений различной направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения; - навыки необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Метапредметные результаты: – сформированность универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности; – использование средств информационных технологий для решения различных учебно-тренировочных задач; – умение планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения различных задач; – умение рационально строить самостоятельную творческую деятельность, умение организовать место занятий; - осознанное стремление к освоению новых знаний, умений, навыков к достижению высоких результатов. Личностные результаты: - имеет представление о традициях Дворца;
--	--

занятиям физической культурой и спортом -воспитать потребность к ведению здорового образа жизни; рациональной организации режима дня, питания; – воспитывать интерес к культуре и искусству, уважение к труду; – воспитывать уважение, нравственные чувства к культуре своей страны, родного края, выраженного в спортивной деятельности	- разделяет ценности здорового и безопасного образа жизни; - умеет работать в группе и индивидуально для достижения результата; - выстраивает личную профессиональную перспективу; - способен к самостоятельным поступкам и действиям, способен принимать решения и нести за них ответственность; - имеет опыт участия , физкультурно-оздоровительных мероприятиях; - принимает активное участие в спортивных соревнованиях.
---	---

Содержание программы

Учебно-тематический план

Название модулей, темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Модуль 1. «ОФП»	36	3	33
Модуль 2. «Подвижные и спортивные игры»	36	4	32
Итого:	72	10	62

Содержание учебно-тематического плана

Модуль 1. «ОФП»

Образовательная задача: познакомить с видом деятельности как общая физическая подготовка

Учебная задача:

- выполнение правил поведения, техники безопасности, правил личной безопасности в повседневной жизни
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

Тематические рабочие группы и формат:

Фронтальная: предусматривает подачу материала всей группе учащихся. В ходе таких занятий учащиеся изучают общую тему, но при этом выполняют различные по степени сложности задания.

Индивидуальная: используется, как правило, в работе с сильными и слабыми учащимися, предполагает также самостоятельную работу учащихся. При этом оказание помощи со стороны педагога позволяет содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Групповая: в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности.

Тематическая программа модуля

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Модуль 1. «ОФП»					

Тема 1.1. «Здравствуй Центр»	Беседа. Практическая работа (подвижные игры; игры на знакомство)	Правила поведения учащихся. Техника безопасности: причины возникновения травматизма, правила поведения в спортзале, на спортплощадке. Питьевой режим. Правила дорожного движения. Безопасный маршрут передвижения «Дом-Центр (школа)-Дом». Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.	2	1	1
Тема 1.2 «Основы знаний»	Беседа, Практическая работа (физические упражнения)	Общая характеристика по видам спорта (гимнастические, легкоатлетические и т.д.); по направленности воздействия (общеразвивающие и специальные); по режиму работы мышц (динамические, статические); Основы личной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня. Гигиенические требования к условиям проведения занятий физическими упражнениями, к подбору одежды и инвентаря .	2	1	1
Тема 1.3 «Упражнения на развитие способностей	Практическая работа (физические упражнения)	Отжимания, подтягивание, приседание, поднимание туловища, прыжки, бег «Комбинированная полоса препятствий	4	-	4
Тема 1.4 «Специальны е беговые упражнения	Практическая работа (физические упражнения)	Скоростная работа, бег 30 метров, Круговые, линейные эстафеты. «Салки, различные варианты»	4	-	4
Тема 1.5 «Специальны е прыжковые упражнения»	Практическая работа (физические упражнения)	Многоскоки, длина с места, длина с разбега. прыжки в высоту, опорные прыжки. «Удочка прыжковая».	2	-	2
Тема 1.6 «Работа с набивными мячами»	Практическая работа (физические упражнения) Соревнования	Различные виды передач, метание набивного мяча из- за головы в положении сидя и полусидя Эстафеты с набивными мячами, «Снайперы»	2	-	2

Тема 1.7 «Упражнения для развития скоростных способностей»	Практическая работа (физические упражнения в игровой форме)	Упражнения на быстроту двигательной реакции, скорость выполнения отдельных упражнений, на улучшение частоты движений, на улучшение стартовой скорости	2	-	2
Тема 1.8 «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей»	Практическая работа (физические упражнения в игровой форме)	Спринтерский бег, метания, многократные прыжки через препятствия с акцентом на быстроту отталкивания	2	-	2
Тема 1.9 «Упражнения для развития силы»	Практическая работа (физические упражнения в круговой форме)	1.упражнения с весом внешних предметов, 2.упражнения отягощенные весом собственного тела, 3. статические упражнения, 4. упражнения с противодействием партнера.	4	-	4
Тема 1.10 «Упражнения для развития выносливости»	Практическая работа (физические упражнения в круговой форме)	Шестиминутный бег, многократное пробегание коротких отрезков 20-30 метров, лазание по канату, висы, работа с отягощением.	4	-	4
Тема 1.11 «Упражнения для развития гибкости»	Практическая работа (физические упражнения)	1.Динамические упражнения без отягощений (наклоны, маховые движения) 2.Динамические упражнения с отягощением 3.Статические упражнения.	2	-	2
Тема 1.12 Упражнения на формирование осанки, акробатические упражнения»	Практическая работа (физические упражнения в круговой форме)	Различные виды ходьбы на носках, пятках. Комплексы упражнения на формирование и расслабление мышц отдельных участков тела Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; упоры; равновесие.	2	-	2
Тема 1.13 «Упражнения на развитие ловкости, координации движений»	Практическая работа (физические упражнения в игровой форме)	Упражнения на развитие ловкости, координации движений. Преодоление полосы препятствий, Игры на развитие физических качеств.	2	-	2

Тема 1.14 «Будь готов к ГТО»	Беседа Практическая работа (выполнение контрольных нормативов)	Бег на короткие, длинные дистанции, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), подтягивание на высокой перекладине отжимание из упора лежа.	2	1	1
---------------------------------	--	--	---	---	---

Модуль 2. «Подвижные и спортивные игры»

Образовательная задача: познакомить с основными приемами техники и тактики игры в подвижные и спортивные игры.

Учебная задача:

- формирование умения контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок;
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в подвижные и спортивные игры;
- формирование умения владеть приемами технико-тактических действий в двусторонней игре.

Тематические рабочие группы и форматы

Фронтальная: предусматривает подачу материала всей группе учащихся. В ходе таких занятий учащиеся изучают общую тему, но при этом выполняют различные по степени сложности задания.

Индивидуальная: используется, как правило, в работе с сильными и слабыми учащимися, предполагает также самостоятельную работу учащихся. При этом оказание помощи со стороны педагога позволяет содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Групповая: в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности.

В парах: используется, как правило, для отработки технических и тактических упражнений, предполагает также самостоятельную работу учащихся

Тематическая программа модуля

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Модуль 2. «Подвижные и спортивные игры»					
Тема 2.1 Общая характеристика физических упражнений по видам спорта (подвижные спортивные игры)	Беседа. Практическая работа (физические упражнения, подвижные игры)	Правила игры, организации и проведения соревнований. Виды соревнований. Основы судейской терминологии и жесты. Состав команд, расстановка и переход игроков	2	1	1
Тема 2.2. «Понятие подвижные	Беседа Практическая работа	Техника безопасности при проведении подвижных игр на	2	1	1

игры (беговые, с мячом).	(физические упражнения, беговые игры)	спортивной площадке, в спортивном зале Правила проведения подвижных игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, различные виды салок.			
Тема 2.3. «Игры подготовительные к волейболу»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме подвижные игры)	Игры подготовительные к волейболу. «Летучий мяч». «Мяч в воздухе», эстафеты с элементами волейбола.	2	-	2
Тема 2.4 «Игры подготовительные к футболу»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры подготовительные к футболу « Перехвати мяч», «Мяч – капитану», «Футбольные салки»	2	-	2
Тема 2.5. «Игры с лазанием и перелазанием»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме)	Игры с лазанием и перелазанием, эстафеты. Полоса препятствий	2	-	2
Тема 2.6. «Игры-аттракционы»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме игры)	Игры-аттракционы. «Два стула и веревочка», «Вращение обручей», «Точный поворот».	2	-	2
Тема 2.7. «Игры на праздниках, переменах».	Практическая работа (упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры на праздниках, переменах. «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Пустое место».	2	-	2
Тема 2.8. «Игры на местности»	Практическая работа (упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры на местности. «Казачи-разбойники». «Голубая стрела», «Чины».	2	-	2
Тема 2.9 «Игры на площадке»	Практическая работа (упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры на площадке. «Русская лапта», игры коми-народа на развитие физических качеств: силы быстроты, ловкости, выносливости.	2	-	2

		Подведение итогов. Двигательный режим в дни летних каникул Правила поведения на воде.			
Тема 2.10. «Понятие спортивные игры Пионербол»	Беседа. Практическая работа (физические упражнения имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Правила игры в пионербол. Разметка площадки: участники игры, время и счет игры, замена игроков. Подвижные игры с мячом «Перестрелка».	2	1	1
Тема 2.11. «Упражнения при обучении игре в пионербол»	Практическая работа (физические упражнения имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Упражнения при обучении игре в пионербол: подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте, после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах на месте и в движении правым, левым боком. «Мяч в воздухе».	2	-	2
Тема 2.12. «Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча»	Практическая работа (физические упражнения имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра в Пионербол (с двумя мячами).	2	-	2
Тема 2.13. «Работа через сетку»	Практическая работа (учебно-тренировочная игра с выполнением заданий)	Работа через сетку. Передачи одной, двумя руками, сверху, снизу, из-за головы. Отработка подачи. Учебно-тренировочная игра в Пионербол	2	-	2
Тема 2.14. «Правила игры в мини-футбол»	Беседа. Практическая работа (физические упражнения; имитационные упражнения)	Правила игры в мини-футбол. Разметка и оборудование площадки; участники соревнований, время и счет игры, замена игроков	2	1	1

	подвижные игры с мячом)				
Тема 2.15. «Техника игры»	Практическая работа (физические упражнения; имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Техника игры: отработка ударов по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, ввод мяча из угла.	3	-	3
Тема 2.16. «Техника игры вратаря»	Практическая работа (физические упражнения; имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Техника игры вратаря. Техника игры нападающего Техника игры защитника. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	2	-	2
Тема 2.17	Практическая работа (выполнение контрольных нормативов), тестирование	Выполнение бросков, передач, ведений, ударов.	2	1	1

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и итогового контроля

Порядок аттестации учащихся регламентируется положением «Об аттестации учащихся» в муниципальной образовательной организации «Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос. Аттестация учащихся включает в себя:

- **Входной контроль** учащихся. Форма – творческое задание;
- **Промежуточную аттестацию** успеваемости учащихся. Форма промежуточной аттестации – практическое задание;
- **Итоговый контроль**. Форма итогового контроля – защита творческого проекта.
- **Текущий контроль** успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Учащимся, освоившим полный курс обучения по дополнительной общеразвивающей программе, прошедшим итоговый контроль выдаётся **Свидетельство** организации.

Виды контроля, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Контрольно-измерительные материалы Критерии
Входной контроль. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Комплекс контрольных упражнений по ОФП	Сдача контрольных нормативов	Приложение в 2
Промежуточная аттестация. С 20 по 30	Определить уровень усвоения	Выявление уровня освоения программного	Сдача контрольных нормативов	Приложение в 2

декабря	пройденного материала 1 модуля. «Общая физическая подготовка»	материала после освоения 1 модуля. «Общая физическая подготовка»		
Итоговый контроль май	Определить уровень освоения программы	Выявление уровня освоения программного материала после освоения	Сдача контрольных нормативов	Приложение в 2

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение

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. Информационное 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).

Список литературы

Нормативно-правовые документы

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 «Санитарно-эпидемиологические 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. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);
11. 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).
12. 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).
13. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)
14. Устав МОО «РЦДО» с.Корткерос;
15. Лицензия на осуществление деятельности МОО «РЦДО» с.Корткерос.

Литература

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.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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:

№ п/п	Тип занятия	Форма занятия
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 применяются 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;
- лично-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 видеороликов»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Приложение 1

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения	Модуль	Тема занятия	Кол- во часов	Т	П
1-2		Модуль 1. «ОФП»	Тема 1.1. Введение. «Здравствуй Центр!» . Правила поведения учащихся. Учебный календарный график. Техника безопасности: причины возникновения травматизма, правила поведения в спортзале, на спортплощадке. Питьевой режим. Правила дорожного движения. Безопасный маршрут передвижения «Дом-Центр-Дом». Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.	2	1	1
3-4			Тема 1.2. «Основы знаний» История зарождения физического воспитания. Общая характеристика по видам спорта(гимнастические, легкоатлетические и.т.д);по направленности воздействия(общеразвивающие и специальные); по режиму работы мышц(динамические, статические); Основы личной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня. Гигиенические требования к условиям проведения занятий физическими упражнениями, к подбору одежды и инвентаря .	2	1	1
5-6-7-8			Тема 1.3.«Упражнения на развитие физических качеств». Отжимания, подтягивание, приседание, поднимание туловища, прыжки, бег «Комбинированная полоса препятствий	4	1	3
9--10-11-12			Тема 1.4. «Специальные беговые упражнения Скоростная работа, бег 30 метров, Круговые, линейные эстафеты. «Салки, различные варианты» Беговые игры коми народа	4	-	4
13-14			Тема 1.5. «Специальные прыжковые упражнения» Многоскоки, длина с места, длина с разбега. прыжки в высоту, опорные прыжки. «Удочка прыжковая».	2	-	2
15-16			Тема 1.6. « Работа с набивными мячами» Различные виды передач, метание набивного мяча из-за головы в положении сидя и полусидя Эстафеты с набивными мячами , «Снайперы» Игры коми народа с мячами	2	-	2

17-18			Тема 1.7. «Упражнения для развития скоростных способностей» Упражнения на быстроту двигательной реакции, скорость выполнения отдельных упражнений, на улучшение частоты движений, на улучшение стартовой скорости	2	-	2
19-20			Тема 1.8. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей» Спринтерский бег, метания, многократные прыжки через препятствия с акцентом на быстроту отталкивания)	2	-	2
21-22-23-24			Тема 1.9.«Упражнения для развития силы» 1.упражнения с весом внешних предметов, 2.упражнения отягощенные весом собственного тела, 3. статические упражнения, 4.упражнения с противодействием партнера.	4	-	4
25-26-27-28			Тема 1.10 . «Упражнения для развития выносливости» Шестиминутный бег, многократное пробегание коротких отрезков 20-30 метров, лазание по канату, висы, работа с отягощением.	4	-	4
29-30			Тема 1.11. «Упражнения для развития гибкости» 1.Динамические упражнения без отягощений (наклоны, маховые движения) 2.Динамические упражнения с отягощением 3.Статические упражнения.	2	-	2
31-32			Тема 1.12 .»Упражнения на формирование осанки, акробатические упражнения»	2	1	1
33-34			Тема 1.13.«Упражнения на развитие ловкости, координации движений» Упражнения на развитие ловкости, координации движений. Преодоление полосы препятствий, Игры на развитие физических качеств.	2	-	2
35-36			Тема.14. «Будь готов к ГТО » Тестирование. Комплекс контрольных упражнений : Бег 30м; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа на спине(1мин), подтягивание на высокой перекладине отжимание из упора лежа.	2	1	1
37-38		Модуль 2. «Подвижные, спортивные игры»	Тема 2.1 Основы знаний Характеристика физического состояния, работы сердца и дыхания, во время выполнения физических упражнений правила дозировки и контроля нагрузки Основные приемы самоконтроля	2	1	1
39-			Тема 2.2. «Понятие подвижные игры (беговые, с мячом).	2	1	1

40		Техника безопасности при проведении подвижных игр на спортивной площадке, в спортивном зале Правила проведения подвижных игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, различные виды салок, игры коми народа			
41-42		Тема 2.3. «Игры подготовительные к волейболу» Игры подготовительные к волейболу. «Летучий мяч». «Мяч в воздухе», эстафеты с элементами волейбола.	2	-	2
43-44		Тема 2.4 «Игры подготовительные к футболу» Игры подготовительные к футболу «Перехвати мяч», «Мяч – капитану», «Футбольные салки»	2	-	2
45-46		Тема 2.5. «Игры с лазанием и перелазанием» Игры с лазанием и перелазанием, эстафеты. Полоса препятствий	2	-	2
47-48		Тема 2.6. «Игры-аттракционы» Игры-аттракционы. «Два стула и веревочка», «Вращение обручей», «Точный поворот».	2	-	2
49-50		Тема 2.7. «Игры на праздниках, переменах». Игры на праздниках, переменах. «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Пустое место».	2	-	2
51-52		Тема 2.8. «Игры на местности» Игры на местности. «Казачьи-разбойники». «Голубая стрела, «Чины». Игры коми народа	2	-	2
53-54		Тема 2.9. «Игры на развитие физических качеств» «Игры коми-народа на развитие физических качеств: силы быстроты, ловкости, выносливости. «Лапта»,	2	-	2
55-56		Тема 2.10. «Понятие спортивные игры. Пионербол» Техника безопасности при проведении спортивных игр. Правила игры в пионербол. Разметка площадки: участники игры, время и счет игры, замена игроков. Подвижные игры с мячом «Перестрелка», «Два огня»	2	1	1
57-58		Тема 2.11. «Упражнения при обучении игре в пионербол» Упражнения при обучении игре в пионербол: подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте, после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах на месте и в движении правым, левым боком. «Мяч в воздухе».	2	-	2

59-60		Тема 2.12. «Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча» Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра в Пионербол(с двумя мячами).	2	-	2
61-62		Тема 2.13.«Работа через сетку» Работа через сетку. Передачи одной, двумя руками, сверху, снизу, из-за головы. Отработка подачи. Учебно-тренировочная игра в Пионербол	2	-	2
63-64		Тема 2,14. «Правила игры в мини-футбол» Правила игры в мини-футбол. Разметка и оборудование площадки; участники соревнований, время и счет игры, замена игроков	2	1	1
65-66-67-68		Тема 2.15.«Техника игры» Техника игры: отработка ударов по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, ввод мяча из угла.	4		4
69-70		Тема 2.16.«Техника игры вратаря» Техника игры вратаря. Техника игры нападающего Техника игры защитника. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол	2		2
71-72		Тема 2.17 « Проверка усвоения знаний по подвижным, спортивным играм» Тестирование . Комплекс контрольных упражнений по спортивным играм(баскетбол) Подведение итогов. Двигательный режим в дни летних каникул Правила поведения на воде.	2	1	1
		Итого	72	61	11

Оценочные материалы

Содержание контроля

Входной контроль, промежуточная аттестация, итоговый контроль

Форма проведения: Выполнение контрольных нормативов

Критерии оценивания:

1. Бег 30 м (сек).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
3. Прыжок в длину с места (см)

Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с	9,6	8,6	8,3
Прыжок в длину с места, см	85	95	115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17	19	20

