

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Р.П. ЛУНИНО**

ПРИНЯТА

педагогическим советом

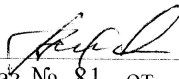
НО

МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино

Протокол № 2_ от 22.08. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Врио. директора МАОО ДО ДЮСШ р.п.

 К.М.Антонов
Приказ № 81 от 22.08. 2022 г.

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

Возраст: 6-14 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Тренер-преподаватель

Бурмистров В.А.

Филатова О.В.

Антонов К.М.

р.п. Лунино

2022 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	2
2. Объем программы	3
3. Учебный план.....	5
3.1. Содержание стартового уровня.....	7
3.2. Содержание базового уровня.....	11
4. Формы подведения итогов и контроля качества освоения ОП...	14
5. Список литературы.....	17

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) разработана и утверждена в соответствии с Уставом Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа р.п. Лунино» и учитывает требования следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. В настоящее время вопрос об укреплении здоровья подрастающего поколения очень актуален. Общефизическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка ОФП является фундаментом. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры.

Новизна программы в том, что она является начальной ступенью в освоении ребенком видов спорта, преподаваемых в ДЮСШ. Для того чтобы ребенок смог заинтересоваться каким-либо видом спорта, он должен попробовать себя. Кроме того, обучаясь по данной программе, ребенок получит представление о видах спорта, которые преподаются в ДЮСШ, и в дальнейшем может продолжить свое обучение.

Цель программы – формирование физически активной личности, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- познакомить с различными видами спорта (легкая атлетика, настольный теннис, волейбол, футбол) и подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- укреплять здоровье и закалять занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Формы организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая.

Форма проведения занятий: групповое, индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Результативность учебно-тренировочного процесса: выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Режим учебно-тренировочной работы

Уровни усвоения	Количество тренировок в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Стартовый	3	6	216
Базовый	3	6	216

2. Объем программы.

Уровень обучения

- 1 уровень стартовый (ознакомительный)
- 2 базовый.

На стартовом уровне тренировочная нагрузка в неделю по Программе составляет 6 академических часов в неделю, соответственно общая учебно-тренировочная

нагрузка составляет (36 учебных недель) - 216 часов в год. Однако спортивная школа при составлении расписания занятий может корректировать режим учебно-тренировочной работы с учетом возможностей организации, в зависимости от контингента обучающихся.

На базовом уровне объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 6 часов, соответственно общая учебно-тренировочная нагрузка составляет (36 учебных недель) - 216 часов в год.

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа

Срок реализации программы – 2 года. Общее количество учебных часов –432 (1 и 2 года обучения по 216 часов).

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Возраст обучающихся - с 6 до 14 лет. На обучение по данной программе зачисляются все желающие обучающиеся, имеющие медицинский допуск к занятиям. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Данная программа реализуется в очной форме.

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:

- *повысить уровень своей физической подготовленности;*
- *формировать интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию;*
- *следовать основным принципам здорового образа жизни.*

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

3. Учебный план

№ п/ п	Наименование разделов	Общий объем учебной нагрузки	Учебные занятия (в часах)		Распределение по годам обучения	
			Теория	Практика	Стартовый	Базовый
	Общий объем часов	432	51	381	216	216
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20	20		10	10
2	Общеразвивающие упражнения	188	20	168	94	94
3	Знакомство с основами технической подготовки различных видов спорта	24	6	18	12	12
4	Подвижные игры	160		160	80	80
5	Акробатика	8	1	7	4	4
6	Физкультурные и спортивные мероприятия	28		28	14	14
7	Контрольно-переводные испытания	4		4	2	2
Теоретические занятия		51	51		25,5	25,5
Практические занятия		381		381	190,5	190,5

3.1. Тематический план 1 года обучения, 216ч.

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации
Теоретические основы физической культуры и спорта -10 часов					
	1.Вводное занятие.	2		2	Беседа
	2. Режим дня	1		1	Опрос
	3. Правила игры в пионербол, баскетбол, футбол.	3		3	Опрос
	4. Легкая атлетика как вид спорта.	2		2	Опрос
	5. Понятие ОРУ. Стретчинг	2		2	Беседа
Общеразвивающие упражнения – 94 часа					
	Разминка и заминка	2	18	20	Контрольные упражнения
	Упражнения на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Силовые упражнения	2	18	20	Контрольные упражнения

	Упражнения на развитие скорости.	2	16	18	Контрольные упражнения
	Упражнения на развитие выносливости.	2	16	18	Контрольные упражнения
	Упражнения на развитие координации движений.	2	16	18	Контрольные упражнения
Знакомство с основами технической подготовки различных видов спорта – 12 часов					
	Техника бега. Общие понятия.	0,5	2,5	3	Контрольные упражнения
	Техника ведения мяча в баскетбол	0,5	1,5	2	Контрольные упражнения
	Подача мяча в волейболе. Виды подачи.	1	1	2	Контрольные упражнения
	Техника ведения мяча в футболе.	0,5	1,5	2	Контрольные упражнения
	Шаг и виды шагов в аэробике	0,5	2,5	3	Контрольные упражнения
Подвижные игры – 80 часов					
	Эстафеты «Веселые старты»		20	20	Соревнования
	Пионербол		12	12	Соревнования
	Салки		12	12	Соревнования
	Футбол		12	12	Соревнования
	Баскетбол		12	12	Соревнования
	Аэробика		12	12	Контрольные упражнения
Акробатика – 4 часа					
	Упражнения на низкой и высокой перекладине	0,5	1,5	2	Контрольные упражнения
	Растяжка		2	2	Контроль тренера
Физкультурные и спортивные мероприятия- 14 часов					
День здоровья			2	2	Соревнования
Сдача норм ВФСК ГТО			4	4	Прием нормативов
Спортивные соревнования			6	6	Соревнования
Конкурс тематических рисунков			2	2	
Контрольно-переводные испытания			2	2	Прием нормативов

3.2 Содержание 1 года обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта- 10 ч.

1. Вводное занятие -2 ч.

Теория – 2ч. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Содержание работы занятий. Поведение на улице во время движения к месту занятий.

2. Режим дня – 1 ч.

Теория – 1ч. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Режим тренировочных занятий и отдых. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме.

3. Правила игры в пионербол, баскетбол, футбол – 3 ч.

Теория – 3ч. Общие правила игры в пионербол, баскетбол, футбол. Основные термины и понятия. Количество и расстановка игроков.

4. Легкая атлетика как вид спорта- 2 ч.

Теория – 4ч. Что включает в себя легкая атлетика как вид спорта. Роль легкой атлетики в жизни человека. Общие правила и понятия легкой атлетики.

5. Понятие ОРУ - 1 ч.

Что такое общеразвивающие упражнения. Их значение в жизни человека. Виды ОРУ.

6. Стретчинг – 1 ч.

Понятие стретчинга. Значение стретчинга для спортсменов. Виды стретчинга.

Общеразвивающие упражнения – 94 ч.

Разминка и заминка -20 ч.

Теория – 2ч. Что такое разминка. Значение разминки. Значение заминки.

Практика – 18ч. Гимнастика перед началом тренировки. Упражнения на разминку, стоп, коленей, тазобедренных суставов, спины, плечевого пояса.

Упражнения на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Силовые упражнения – 20 ч.

Теория - 2ч. Понятие опорно-двигательного аппарата. Виды упражнений. Силовые упражнения.

Практика 18 ч. Комплекс упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата – выполняется лежа на спине.

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки тянем на себя и от себя (10 раз).

2. Поочередно один носок тянем на себя, другой — от себя (10 раз).

3. Ноги шире плеч, носки поворачиваем внутрь и наружу, держать 5-7 секунд (5-10 раз).

4. Ноги шире плеч, оба носка разворачиваем по очереди в правую сторону и в левую, держать 5-7 секунд (4-10 раз).

5. Круговые движения в голеностопном суставе, по часовой стрелке и против (4-10 раз).

6. Руки вдоль туловища. Правую пятку тянем вниз, затем левую, растягиваем от бедра 5-7 секунд (4-8 раз).

7. Руки вдоль туловища. Обе пятки тянем вниз, фиксируем 5-7 секунд (4-8 раз).

8. «Велосипед», ноги сгибаем — разгибаем в коленном суставе вперед и назад (до 100 раз).

9. Носки тянем на себя, фиксируем 5-7 секунд (4-8 раз).

10. Правую ногу поднимаем под 45 градусов по отношению к полу 5-7 секунд, затем левой тоже самое (4-8 раз).

11. Ноги выпрямляем, коленные суставы тянем к груди (10 раз). Упражнение направлено на укрепление мышц брюшного пресса, нагрузка идет на прямую мышцу живота.

12. Ноги согнуть в коленных суставах, стопы на пол, руки вдоль туловища. Поднимаем таз на выдохе и держим 5-7 секунд (4-8 раз). При выполнении этого упражнения бедра сжать и все втянуть в себя.

13. Ноги согнуть в коленных суставах, стопы на пол, руки вдоль туловища. Поднимаем таз и вытягиваем ногу вперед на уровне своего коленного сустава, а носок на себя. Держим 5-7 секунд на каждую ногу (4-8 раз).

14. Ноги согнуть в коленных суставах, стопы на пол, на ширине плеч. Правое колено разворачиваем внутрь и держим 5-10 секунд, руки в стороны, ладони прижаты к полу, затем повторить то же левым (5-10 раз).

15. Руки в стороны, ладони прижаты к полу. Коленные суставы к груди, наклоняем вправо и держим 5-10 секунд, затем влево (4-10 раз).

16. Ноги выпрямляем, руки вдоль туловища. Упор на пятки, затылок и лопатки. Поднимаем таз вверх и держим 5-7 секунд (10 раз).

Силовые упражнения – упражнения на укрепление мышц пресса, спины, рук, ног, стоп (подъем туловища из положения лежа на спине, отжимания от гимнастической скамьи, от пола; подтягивания на низкой и высокой перекладинах; выпады в шаге, подъем на стопах и др.)

Упражнения на развитие скорости - 18 ч.

Теория – 2ч.

Практика – 16 ч. Прыжки в сторону, упражнения на координационной лестнице, запрыгивания, спринт, бег на месте, высокие прыжки.

Упражнения на развитие выносливости - 18 ч.

Теория – 2ч.

Практика – 16 ч. Бег и прыжки на месте, джек-прыжки, прыжки вбок, прыжки из полуприседа, шаги в полуприседе, берпи, планки.

Упражнения на развитие координации движений - 18 ч.

Теория – 2ч.

Практика – 16 ч. Упражнения в ходьбе, упражнения в беге, упражнения на гимнастической скамье, скакалка.

Знакомство с основами технической подготовки различных видов спорта – 12 часов.

Техника бега. Общие понятия – 3ч.

Теория – 0,5 ч. Понятие техники бега. Фазы бега.

Практика – 2,5 ч. Отработка правильной техники бега.

Техника ведения мяча в баскетбол – 2 ч.

Теория – 0,5 ч. Ведение мяча. Виды ведения мяча.

Практика – 1,5 ч. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение с низким отскоком, с высоким отскоком.

Подача мяча в волейболе. Виды подачи – 2ч .

Теория – 1 ч. Подача мяча.

Практика – 1 ч. Отработка верхней подачи. Отработка нижней подачи

Техника ведения мяча в футболе – 2 ч.

Теория – 0,5 ч. Ведение мяча. Виды ведения мяча.

Практика – 1,5 ч. Отработка ведения внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Шаг и виды шагов в аэробике – 3 ч.

Теория – 0,5 ч. основные шаги степ-аэробики.

Практика – 2,5 ч. Отработка основных шагов степ-аэробики.

Подвижные игры – 80 часов

Эстафеты «Веселые старты» - 20ч.

Пионербол – 12 ч.

Салки– 12 ч.

Футбол– 12 ч.

Баскетбол– 12 ч.

Аэробика– 12 ч.

Акробатика – 4 часа

Упражнения на низкой и высокой перекладине – 2ч.

Теория -0,5 ч Виды упражнений на перекладине.

Практика – 1,5 ч. подтягивание на низкой и высокой перекладине.

Растяжка – 2 ч.

Практика – виды упражнений на растяжку.

Физкультурные и спортивные мероприятия- 14 часов

День здоровья – 2 ч.

Сдача норм ВФСК ГТО – 4 ч.

Спортивные соревнования – 6 ч.

Конкурс тематических рисунков – 2 ч.

Контрольно-переводные испытания – 2 ч.

После окончания 1 года обучения обучающиеся

должны знать:

Технику безопасности на занятиях, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха;

Выполнение специальных и подготовительных упражнений;

Требования техники безопасности и правила личной гигиены;

Технику выполнения ОРУ, технику шага и бега;

Общие правила игры в пионербол, баскетбол, футбол.

Уметь:

Выполнять контрольные упражнения по темам;

Выполнять подготовительные упражнения по видам спорта

Самостоятельно проводить разминку и заминку.

3.3. Тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации
Теоретические основы физической культуры и спорта - 10 часов					
	1. Вводное занятие.	1		1	Беседа
	2. Питание начинающих спортсменов	1		1	Опрос
	3. Место проведения занятий и соревнований.	2		2	Опрос
	4. Личная гигиена спортсмена.	1		1	Опрос
	5. Чистый спорт.	2		2	Беседа
	6. История зарождения и развития Олимпийских игр. Олимпийские игры в СССР и России.	2		2	Опрос
Аттестация			1	1	Тестирование
Общеразвивающие упражнения – 94 часа					
	Разминка и заминка	2	18	20	Контрольные упражнения
	Упражнения на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Силовые упражнения	2	16	18	Контрольные упражнения
	Упражнения на развитие скорости.	2	16	18	Контрольные упражнения
	Упражнения на развитие выносливости.	2	16	18	Контрольные упражнения
	Упражнения на развитие координации движений.	2	16	18	Контрольные упражнения
Аттестация			2	2	Прием нормативов
Знакомство с основами технической подготовки различных видов спорта – 12 часов					
	Техника бега. Общие понятия.	1	1	2	Контрольные упражнения
	Техника ведения мяча в баскетбол	1	1	2	Контрольные упражнения
	Подача мяча в волейболе. Виды подачи.	1	1	2	Контрольные упражнения
	Техника ведения мяча в футболе.	1	1	2	Контрольные упражнения
	Шаг и виды шагов в аэробике	1	1	2	Контрольные упражнения
	Техника выполнения упражнений на перекладине.	1	1	2	Контрольные упражнения

Подвижные игры – 80 часов					
	эстафеты «веселые старты»,		4	20	Соревнования
	Пионербол		4	16	Соревнования
	Футбол		4	16	Соревнования
	Баскетбол		4	16	Соревнования
	Аэробика		4	12	Соревнования
Акробатика – 4 часа					
	Растяжка		4	4	Контрольные упражнения
Физкультурные и спортивные мероприятия- 14 часов					
День здоровья			2	2	Соревнования
Сдача норм ВФСК ГТО			4	4	Прием нормативов
Спортивные соревнования			4	4	Соревнования
Конкурс тематических рисунков			2	2	Оценка
Контрольно-переводные испытания			2	2	Прием нормативов

3.4. Содержание программы 2 года обучения, 216ч.

Теоретические основы физической культуры и спорта- 10 ч.

1.Вводное занятие -1 ч.

Теория – 1ч. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Содержание работы секции.

Поведение на улице во время движения к месту занятий.

2.Питание начинающих спортсменов – 1 ч.

Теория – 1ч. Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья.

3. Место проведения занятий и соревнований – 2 ч.

Теория – 2ч. Выбор места проведения занятий. Организация и выбор места проведения соревнований.

4. Личная гигиена спортсмена – 1 ч.

Теория – 1ч. Гигиеническое значение кожи. Значение и способы закаливания.

5. Чистый спорт - 2 ч.

Что такое чистый спорт. Понятие антидопинг. Вред курения и употребления спиртных напитков. ЗОЖ как альтернатива вредным привычкам

6. История Олимпийских игр. Олимпийские игры в СССР и России – 2 ч.

История зарождения и развития Олимпийских игр. Олимпийские игры в СССР и России.

6. Аттестация – 1 ч.

Общеразвивающие упражнения – 94 ч.

1. Разминка и заминка -20 ч.

Теория – 2ч. Что такое разминка. Значение разминки. Значение заминки.

Практика – 18ч. Гимнастика перед началом тренировки. Упражнения на разминку, стоп, коленей, тазобедренных суставов, спины, плечевого пояса.

2. Упражнения на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Силовые упражнения – 18 ч.

Теория - 2ч. Понятие опорно-двигательного аппарата. Виды упражнений. Силовые упражнения.

Практика 16ч. Комплекс упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата – выполняется лежа на спине.

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки тянем на себя и от себя (10 раз).
 2. Поочередно один носок тянем на себя, другой — от себя (10 раз).
 3. Ноги шире плеч, носки поворачиваем внутрь и наружу, держать 5-7 секунд (5-10 раз).
 4. Ноги шире плеч, оба носка разворачиваем по очереди в правую сторону и в левую, держать 5-7 секунд (4-10 раз).
 5. Круговые движения в голеностопном суставе, по часовой стрелке и против (4-10 раз).
 6. Руки вдоль туловища. Правую пятку тянем вниз, затем левую, растягиваем от бедра 5-7 секунд (4-8 раз).
 7. Руки вдоль туловища. Обе пятки тянем вниз, фиксируем 5-7 секунд (4-8 раз).
 8. «Велосипед», ноги сгибаем — разгибаем в коленном суставе вперед и назад (до 100 раз).
 9. Носки тянем на себя, фиксируем 5-7 секунд (4-8 раз).
 10. Правую ногу поднимаем под 45 градусов по отношению к полу 5-7 секунд, затем левой тоже самое (4-8 раз).
 11. Ноги выпрямляем, коленные суставы тянем к груди (10 раз). Упражнение направлено на укрепление мышц брюшного пресса, нагрузка идет на прямую мышцу живота.
 12. Ноги согнуть в коленных суставах, стопы на пол, руки вдоль туловища. Поднимаем таз на выдохе и держим 5-7 секунд (4-8 раз). При выполнении этого упражнения бедра сжать и все втянуть в себя.
 13. Ноги согнуть в коленных суставах, стопы на пол, руки вдоль туловища. Поднимаем таз и вытягиваем ногу вперед на уровне своего коленного сустава, а носок на себя. Держим 5-7 секунд на каждую ногу (4-8 раз).
 14. Ноги согнуть в коленных суставах, стопы на пол, на ширине плеч. Правое колено разворачиваем внутрь и держим 5-10 секунд, руки в стороны, ладони прижаты к полу, затем повторить то же левым (5-10 раз).
 15. Руки в стороны, ладони прижаты к полу. Коленные суставы к груди, наклоняем вправо и держим 5-10 секунд, затем влево (4-10 раз).
 16. Ноги выпрямляем, руки вдоль туловища. Упор на пятки, затылок и лопатки. Поднимаем таз вверх и держим 5-7 секунд (10 раз).
- Силовые упражнения – упражнения на укрепление мышц пресса, спины, рук, ног, стоп (подъем туловища из положения лежа на спине, отжимания от гимнастической скамьи, от пола; подтягивания на низкой и высокой перекладинах; выпады в шаге, подъем на стопах и др.)

3. Упражнения на развитие скорости - 18 ч.

Теория – 2ч.

Практика – 16 ч. Прыжки в сторону, упражнения на координационной лестнице, запрыгивания, спринт, бег на месте, высокие прыжки.

4. Упражнения на развитие выносливости - 18 ч.

Теория – 2ч.

Практика – 16 ч. Бег и прыжки на месте, джек-прыжки, прыжки вбок, прыжки из полуприседа, шаги в полуприседе, берпи, планки.

5. Упражнения на развитие координации движений - 18 ч.

Теория – 2ч.

Практика – 16ч. Упражнения в ходьбе, упражнения в беге, упражнения на гимнастической скамье, скакалка.

6. Аттестация - 2 ч.

Знакомство с основами технической подготовки различных видов спорта – 12 часов.

1. Техника бега. Общие понятия – 2 ч.

Теория – 1 ч. Понятие техники бега. Спринтерские и стайерские дистанции.

Практика – 1 ч. Отработка техники старта и финиширования.

2. Техника ведения мяча в баскетбол – 2 ч.

Теория – 1 ч. Ведение мяча. Виды ведения мяча.

Практика – 1ч. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Бросок в корзину

3. Поддача мяча в волейболе. Виды поддачи – 2ч .

Теория – 1 ч. Поддача мяча.

Практика – 1 ч. Отработка верхней поддачи. Отработка нижней поддачи

4. Техника ведения мяча в футболе – 2ч.

Теория – 1 ч. Ведение мяча. Виды ведения мяча.

Практика – 1 ч. Отработка ведения внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

5. Шаг и виды шагов в аэробике – 2ч.

Теория – 1 ч. основные шаги степ-аэробики.

Практика – 1 ч. Отработка основных шагов степ-аэробики.

6. Техника выполнения упражнений на перекладине – 2ч.

Теория – 1 ч. Виды упражнений на перекладине.

Практика – 1 ч. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.

Подвижные игры – 80 часов

Эстафеты «Веселые старты» - 20ч.

Пионербол – 16 ч.

Футбол– 16 ч.

Баскетбол– 16 ч.

Аэробика– 12 ч.

Акробатика – 4 часа

Растяжка – 2ч.

Практика – 2ч. виды упражнений на растяжку.

Физкультурные и спортивные мероприятия- 14 часов

День здоровья – 2 ч.

Сдача норм ВФСК ГТО – 4 ч.

Спортивные соревнования – 6 ч.

Конкурс тематических рисунков – 2 ч.

Контрольно-переводные испытания – 2 ч.

После окончания 2 года обучения обучающиеся должны знать:

Технику безопасности на занятиях, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха;

Требования техники безопасности и правила личной гигиены;

Технику выполнения ОРУ, технику шага и бега;

Общие правила игры в пионербол, баскетбол, футбол.

Уметь:

Преодолевать дистанцию не менее 2 км в зоне средней интенсивности;

Выполнять контрольные упражнения по темам;

Выполнять подготовительные и специальные упражнения по видам спорта

Самостоятельно проводить разминку и заминку.

4. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

- Текущий контроль с использованием методов:
 - беседы;
 - опроса;
 - приема контрольных упражнений.
- Контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям).
- Спортивные мероприятия.
- Промежуточная аттестация проводится в форме приема контрольно-переводных нормативов. Теоретическая часть курса может быть проверена в форме опроса, тестовых заданий и др..
- Итоговая аттестация проводится в виде зачетных контрольных нормативов по всем видам подготовки, а также проверки теоретических знаний в области настольного тенниса.

Нормативы общей физической подготовки

№ п/п	Вид	6-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
1	Челночный бег 3*10м.	10,3	10,6	9,6	9,9	9,0	9,4	8,1	9,0
2	Бег 30 м	6,9	6,7	6,2	6,4	5,7	6,0	5,3	5,6
3	Прыжок в длину с места	110	105	130	120	150	135	170	150
4	И.П.-упор лежа. Сгибание и разгибание рук	7	4	10	5	13	7	20	8

5	Подтягивание на низкой перекладине	6	4	9	7	11	9	13	10
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	+1	+3	+2	+3	+3	+4	+4	+5
7	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	21	18	27	24	32	28	35	31
8	Бег 1000 м, с 11 лет 2000 м	7,10	7,35	6,10	6,30	11,10	13,00	10,00	12,10
9	Метание мяча в цель с 6 метров, с 9 лет метание мяча 150 гр.	2	1	19	13	24	16	30	19

Тестирование для теоретической части программы.

Теоретический тест по общефизической подготовке для обучающихся 1 года обучения

1. Специальная обувь для бега называется:

а – тапочки; б – чешки; в – пуанты; г – кроссовки.

2. К легкоатлетическим упражнениям относятся

а – бег; б – поднимание туловища; в – прыжки; г – метание.

3. К гимнастическим прыжкам *не относятся*:

а – в высоту; б – через скакалку; в – в длину; г – в высоту с шестом.

4. С низкого старта бегут:

а – на короткие дистанции; б – на длинные дистанции.

5. С каких частей тела необходимо начинать разминку:

а – с мышц ног; б - с мышц брюшного пресса и спины;

в – с мышц плечевого пояса; г – последовательность значения не имеет.

6. Какие команды на старте подает стартер?

а - «На старт!», «Внимание!», «Приготовиться!», «Марш!»;

б - «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;

в - «Приготовиться!», «Внимание!», «Марш!».

7. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а - иметь вес до 300 граммов; б - соответствовать цвету костюма;
в - иметь узкий длинный носок; г – соответствовать виду спорта.

8. Гиподинамия – это следствие:

- а – понижения двигательной активности;
б – нехватки витаминов в организме;
в – повышение двигательной активности;
г – чрезмерного питания.

Теоретический тест по общефизической подготовке для обучающихся 2 года обучения

1. С низкого старта бегут:

- а – на короткие дистанции; б – на средние дистанции; в – на длинные дистанции; г – кроссы.

2. Бег на длинные дистанции развивает:

- а – гибкость; б – ловкость; в – быстроту; г – выносливость.

3. Специальная обувь для бега называется:

- а – кеды; б – пуанты; в – сланцы; г – шиповки.

4. Какое физическое качество проверяют тестом «подтягивание на перекладине» у учащихся общеобразовательных школ:

- а – силу; б – ловкость; в – выносливость; г – координацию.

5. Проверка спортсмена на употребление фармакологических препаратов, запрещённых к применению, называется _____ контроль.

6. Кто из перечисленных российских спортсменов не является легкоатлетом:

- а – Елена Исимбаева; б – Валерий Борзов; в – Валерий Брумел; г – Александр Карелин.

7. Бег по пересечённой местности называется:

а – пробежка; б – марш-бросок; в – кросс; г – конкур.

8. Какой должна быть спортивная одежда?

а – чтобы не затрудняла дыхание и кровообращение;

б – чтобы манжеты, пояса и резинки были узкими и тугими;

в – чтобы была тёплой и плохо пропускала воздух.

9. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

а – на равновесие; б – на координацию движений;

в – на быстроту движений; г – на силу.

г – силы мышц.

10 . Что отражает показатель ЧСС?

а – функциональное состояние сердечно-сосудистой системы;

б – специальную работоспособность человека;

в – функциональные возможности системы дыхания.

5. Литература для педагога

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
2. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
3. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
8. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
9. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.

10. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
11. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
13. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
14. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
15. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий СПб: Сфера, 2006. 464 с..
16. А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы // М.2013 год;
17. Ковалько, В.И. Уроки физкультуры в начальной школе: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование/ В.И. Ковалько.– М.:ВАКО, 2003 – 272с.
18. Программы общеобразовательных учреждений. [Текст]: Физическая культура. Начальные классы.– М.: Просвещение, 2006. – 34 с.
194. Подвижные игры. Москва М.Н. Жуков. 2012 г.

Литература для детей и родителей

1. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура - Москва, 2014. - 446 с.
2. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011. - **886** с.
3. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, **2014.** - 288 с.
4. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLXTdUsVCa6X1ojEvwc5RNYeWGPxzT4OwS>
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
6. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
7. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий СПб: Сфера, 2006. 464 с..
8. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.