

Управление образования Администрации Артинского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Артинская средняя общеобразовательная школа № 6
им. Героя Советского Союза В.А. Шутова»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МАОУ «Артинская СОШ № 6 имени
героя Советского Союза В.А. Шутова»
Протокол № 13 от 25.06.2026

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 216 от 26.06.2026
Директор МАОУ
«Артинская СОШ №6 имени героя
Советского Союза В.А. Шутова»
О.А. Голых



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

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 9 класс (14-16 лет)

Автор-разработчик:
Федотова Ирина Анатольевна
учитель физической культуры
I квалификационная категория,
педагог дополнительного образования

п.Арти
2026 год

Управление образования Администрации Артинского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Артинская средняя общеобразовательная школа № 6
им. Героя Советского Союза В.А. Шутова»

ПРИНЯТО: на заседании педагогического совета МАОУ «Артинская СОШ № 6 имени героя Советского Союза В.А. Шутова» Протокол № 13 от 25.06.2026	УТВЕРЖДЕНО: Приказ № 216 от 26.06.2026 Директор МАОУ «Артинская СОШ №6 имени героя Советского Союза В.А. Шутова» _____ О.А. Голых
--	--

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

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 9 класс (14-16 лет)

Автор-разработчик:
Федотова Ирина Анатольевна
учитель физической культуры
I квалификационная категория,
педагог дополнительного образования

п.Арти
2026 год

Пояснительная записка
Нормативно-правовое обеспечение

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 378-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «о национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (далее – СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «о методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных

организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».
18. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
19. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
20. Устав МАОУ «Артинская СОШ № 6 имени героя Советского Союза В.А. Шутова», утверждён Приказом Управления образования Администрации Артинского муниципального округа от 19.12.2024 г. № 301-од.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность общеразвивающей программы: Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа дополнительного образования составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно - правовой базой, с учетом санитарно-эпидемиологических требований и норм, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Отличительные особенности общеразвивающей программы:

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и муниципальных соревнованиях.

Адресат общеразвивающей программы: обучающиеся 14-16 лет не имеющие ограничений в здоровье. Группа 15 человек.

Режим занятий: Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительностью 1 академических час.

Объём общеразвивающей программы: 34 часа в течение учебного года.

Уровневость общеразвивающей программы: базовый

Формы организации работы:

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Занятия в секциях должны носить регулярный характер. Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения спортивной технике:

- Словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.)
- Наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.)
- Методы практических упражнений включают в себя две группы:
 - 1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
 - 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Форма выражения итога, результата:

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе. Позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Содержание общеразвивающей программы
Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся	Формы аттестации
			Ауди торных	Внеауди торных		
<u>Тема 1</u>	Вводное занятие	0,5	0,5		План работы секции, кружка. Правила поведения в кружке (секции) и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	
<u>Тема 2</u>	Знания о физической культуре	0,5	0,5		Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. История зарождения Олимпийских игр.	Тест
<u>Тема 3</u>	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1		Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.	Составить режим дня
<u>Тема 4</u>	Техника безопасности во время занятий ОФП	1	1		Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.	
<u>Тема 5</u>	Гимнастика с основами акробатики	5		5	<i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы	Оценка практических умений.

					препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
<u>Тема 6</u>	Лёгкая атлетика	8		8	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Фиксирование результатов физической подготовленности учащихся: бег, прыжки в длину подтягивание.
<u>Тема 7</u>	Спортивные игры	15		15	<i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале спортивных игр:</i> Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Оценка практических умений
<u>Тема 8</u>	Комплекс ГТО	3		3		
	Итого	34	3	31		

Содержание учебно-тематического плана

Теория

Вводное занятие (0,5 час). План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение общеразвивающих упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Знания о физической культуре (0,5 часа) Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. История зарождения Олимпийских игр.

Гигиена спортсмена и закаливание (1 часа). Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Техника безопасности во время занятий (1 часа). Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий физической культурой. Возможные травмы и их предупреждения.

Практика

Общая физическая подготовка (31 час)

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных,

временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ГНП-3, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает

двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Планируемые результаты

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» предусматривает достижение следующих результатов образования:

- Личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- Предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительного образования «Общая физическая подготовка» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Общая физическая подготовка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы дополнительного образования:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал

Общая площадь кабинета – 147 м²

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
Технические средства обучения		
1.	Компьютер	2
2.	Телевизор	1
Экранно-звуковые пособия		
1.	Телевизор	1
2.	Технология спорта – легкая атлетика (обучающее видео).	1
3.	Мультимедийная презентация «История возникновения лёгкой атлетики»	1
4.	Мультимедийная презентация «Эстафетный бег»	1
Оборудование класса		
1.	Методические папки по видам спорта	5

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

Методы обучения

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио - и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Кадровое обеспечение

ФИО	Какое образовательное учреждение профессионального образования окончил, специальность по диплому	Стаж научно – педагогической работы	Основное место работы
Федотова Ирина Анатольевна	ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», педагог по физической культуре	26 лет	МАОУ АГО «АСОШ №6»

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Тест по лёгкой атлетике

Вопрос № 1 Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

- А "марш"
Б "вперёд"
В "старт"

Вопрос № 2 К спринтерскому бегу в л/а относится...

- А кросс
Б бег на 100м
В марафонский бег

Вопрос № 3 Один из способов прыжка в длину в л/ а обозначается как прыжок...

- А "с разбега"
Б "перешагиванием"
В "перекатом"

Вопрос № 4 В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А быстрота
Б выносливость
В ловкость

Вопрос № 5 "Королевой спорта" называют...

- А спортивную гимнастику
Б лёгкую атлетику
В шахматы

Вопрос № 6 В лёгкой атлетике ядро:

- А метают
Б бросают
В толкают

Вопрос № 7 Кросс-это?

- А бег с ускорением
Б бег по искусственной дорожке стадиона
В бег по пересечённой местности

Вопрос № 8 К видам лёгкой атлетики не относится...

- А прыжки в длину
Б прыжки с шестом
В прыжки через коня

Вопрос № 9 Что из перечисленного не относится к упражнениям по лёгкой атлетики?

- А бег
Б лазанье
В метания

Вопрос № 10 Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике?

- А стрела
Б копье
В молот

[illegible]

Режим дня школьника обучающегося во 1 смену.

8.00 - 8.30. - подъём, гигиенические процедуры, завтрак.

8.30 - 10.30. - выполнение домашней работы. Эффективное время для интеллектуальной и аналитической деятельности.

10.30 - 12.00. - свободное время. В этот промежуток времени мозгу необходима передышка.

Занятия по интересам, творческие или спортивные кружки, прогулка.

12.00 - 12.30. - обед.

13.00 - 18.00. - занятия в школе. Идеальное время для активной мозговой деятельности.

18.00 - 19.00. - прогулка.

19.00 - 19.30. - ужин.

19.30 - 20.30. - свободное время, возможно, выполнение части домашней работы. Мозговая активность идет на спад. В это время эффективнее выполнять домашнее задание творческого характера, чтение литературных произведений.

20.30. - 21.30.- свободное время.

21.30 – 22.00. - подготовка ко сну, гигиенические процедуры.

22.00- 8.00. - сон.

Соблюдение режима дня поможет Вашему ребенку легко адаптироваться к занятиям со второй смены. Четкое чередования различных видов деятельности способствует развитию самостоятельности и умению рационально распределять своё время.

Важно ! В первую очередь, строгий контроль соблюдения каждого пункта распорядка дня, пока это не войдет у ребенка в привычку.

Комбинация акробатических упражнений

Мальчики

И.п. — о.с.		Баллы
1	Два кувырка вперёд в упор присев	2
2	Лечь	0,5
3	Мост	2
4	Лечь	0,5
5	Стойка на лопатках	2
6	Перека́т вперёд в упор присев	2
7	Прыжок руки вверх	1
ИТОГО		10

Девочки

	И.п. — о.с.	Баллы
1	Два кувырка вперёд в упор присев	2
2	Лечь	0,5
3	Мост	2
4	Лечь	0,5
5	Стойка на лопатках	2
6	Перека́т вперёд в упор присев	2
7	Прыжок вверх прогнувшись	1
	ИТОГО	10

Контрольное упражнение по баскетболу

По сигналу участник выполняет ведение баскетбольного мяча любой рукой, последовательно обводит 3 фишки. Выполняет два шага и бросок по кольцу после этого возвращается к месту старта.

1. Расстояние от стартовой линии до первой фишки 3 метра.
2. Расстояние между фишками 3 метра.

Оценка исполнения

Штрафные баллы начисляются за не обведённую, сдвинутую фишку, пробежку, двойное ведение. Один штрафной балл это (+ 3 сек.) к времени выполнения упражнения. За попадание мяча в корзину (- 5 сек.)

Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения Контрольные тесты	Девочки			Мальчики		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м, сек.	5,3и меньше	5,4-6,0	6,1и больше	5,2и меньше	5,3-5,9	6,0и больше
2	Бег 60 м, сек.	10,2и меньше	10,3-11,4	11,5и больше	9,7и меньше	9,8-11,1	11,0и больше
3	Бег 300 м, сек.	1.05и меньше	1.06-1.19	1.20и больше	0.59и меньше	1.00-1.14	1.15и больше
4	Бег 1000 м, сек.	5.10 и меньше	5.11-7.10	7.11 и больше	4.30и меньше	4.31-6.30	6.31и больше
5	Бег 1500 м, сек.	8.15и меньше	8.16-8.49	8.50 и больше	7.40 и меньше	7.41-8.15	8.10 и больше
6	Прыжок в длину, см.	330 и больше	329-231	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше
7	Прыжок в высоту, см.	110и больше	105-90	85и меньше	115и больше	110-95	90и меньше
8	Прыжок в длину с места, см.	179и больше	178-140	139и меньше	184и больше	183-145	144 и меньше
9	Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин.	115и больше	114-96	95и меньше	105и больше	104-85	84и меньше
10	Метание мяча (150 г), метр.	23и больше	22-16	15и меньше	36и больше	35-23	22и меньше
11	Челночный бег 3x10 м, сек.	8,4и меньше	8,5-8,9	9,0и больше	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
12	Подтягивание (девочки из положения лёжа), кол-во раз	15и больше	14-7	6и меньше	9и больше	8-5	4и меньше
13	Поднимание туловища, кол-во раз за 30 сек.	17и больше	16-11	10и меньше	23и больше	22-13	12и меньше
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол- во раз	8 и больше	3-7	2 и меньше	22 и больше	13-21	12 и меньше
15	Наклон вперёд сидя на полу, см.	16и больше	6-15	5и меньше	10 и больше	3-9	2 и меньше

Список литературы

Для педагогов:

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
10. Гуревич И. А. 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. пособие. – 2-е изд., стереотип. – Мн.: Выш. шк., 1994. – 319 с.: ил.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996

Для обучающихся:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

Интернет-ресурсы

1. <http://www.mst.mosreg.ru/> -Министерство физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области.
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
5. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций.
6. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.