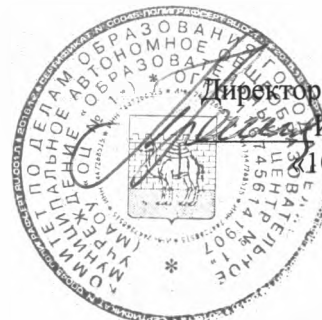


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
« Образовательный центр №1»
454 116 г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, 56б
Тел/факс 8(351) 200-20-19
e-mail: maouoc1@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «ОЦ №1»
И.П. Правосудова
«10» января 2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа**

«Общая физическая подготовка»

Направленность программы: спортивная

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Галина Рима Рафаиловна,
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

Челябинск 2023 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения программы	5
1.4. Учебный план.....	7
1.5. Содержание учебного плана.....	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Формы аттестации/контроля	14
2.3. Оценочные материалы	14
2.4. Методическое обеспечение программы.....	16
2.5. Условия реализации программы.....	17
2.6. Воспитательный компонент	18
3. Список литературы	19

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МАОУ «ОЦ№1»;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МАОУ «ОЦ№1»;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАОУ «ОЦ№1»;

Уровень освоения программы: базовый

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы: данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
перегрузка учебных программ;

ухудшение экологической обстановки;
 недостаточное или несбалансированное питание;
 стрессовые воздействия;
 распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Отличительные особенности программы:

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы:

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 9-15 лет.

Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Наполняемость группы: 5-15 человек

Объем программы: 162 часа

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: Очная

Режим занятий: 4,5 раза в неделю по 40 минут

Особенности организации образовательного процесса:

Программа «Общая физическая подготовка» предназначена для детей 9-15 лет, получивших элементарные знания, умения и навыки в общеобразовательном учреждении.

Программа рассчитана на 1 год обучения и предполагает более углубленную подготовку воспитанников по получению специфических (физкультурно-спортивных) знаний, умений и навыков, причем практические занятия составляют большую часть программы. Прием в спортивную секцию осуществляется методом свободного набора с личного согласия воспитанника, согласия родителей и обязательного медицинского допуска. Набор производится с началом учебного года. Согласно санитарным требованиям учебное занятие обязательно включает перемены. Программу реализует педагог дополнительного образования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) 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.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Метапредметные результаты: освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Личностные результаты: освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

1.4. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	4	4	-	Текущий, опрос
2	Легкая атлетика.	1	1	—	Тренировочные занятия, выполнение нормативов
3	Общая физическая подготовка.	7	7	-	Тренировочные занятия, выполнение нормативов
4	Специальная подготовка.	34	1	33	Тренировочные занятия, выполнение нормативов

5	Гимнастика с элементами акробатики.	20	1	19	Тренировочные занятия, выполнение нормативов
6	Лыжная подготовка	24	1	23	соревнования
7	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, подвижные игры.)	72	4	68	Итоговое участие в соревнованиях
Всего:		162	19	143	

1.5. Содержание учебного плана

Раздел 1. Техника безопасности.

Теория. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности правила дорожного движения, Ознакомление с программой . Правила поведения в зале. Техника безопасности при работе на тренажерах и с инвентарем. Правила дорожного движения. Режим работы объединения. Ознакомление с программным содержанием .

Практика. Знакомство с детьми в игровой форме для создания положительной

Раздел 2. Лёгкая атлетика

Теория: Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика: Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Дневник тренировок. Техника безопасности при работе с тяжелым инвентарем. ОРУ с мячами.

Практика: Отработка базовых силовых упражнений. Упражнения для развития мышц тела для начинающих.

Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Отработка упражнений. Закрепление упражнений.

Раздел 4. Специальная подготовка.

Теория: Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Практика: Тренировка на тренажерах. Комплекс №1, Комплекс №2, Комплекс №3, Комплекс №4.

Раздел 5. Гимнастика с элементами акробатики.

Теория: Атлетическая гимнастика. Стретчинг. Значение физической культуры и спорта.

Практика: Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие мышц груди. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы). Упражнения на развитие мышц шеи. Упражнения на развитие мышц предплечья. Упражнения на развитие мышц кора (брюшного пресса). Упражнения на развитие мышц бедра и голени.

Раздел 6. Лыжная подготовка.

Теория: Основные требования, которым должны отвечать лыжи, палки, крепления, с назначением лыжных мазей и правилами смазки лыж. Техника выполнения классических ходов.

Практика: Техника различных ходов, подъемы, спуски, торможения и повороты на лыжах, а также передвижения на лыжах в различных условиях местности.

Раздел 7. Спортивные игры

Теория: Правила соревнований, оборудование, инвентарь. Учебная игра. Судейство.

Практика: Передачи мяча на месте. Броски в корзину. Передачи мяча в движении, со сменой мест. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Финты. Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- *подготовительной*, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

- *основной*, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

- *заключительной*, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы «Общая физической подготовка» завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

1.6. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

№п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Теория .Техника безопасности	4
	Основы знаний (теория).	1
	Правила соревнований, Жестикуляция судьи.	1
	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (теория).	1
2	Легкая атлетика	12
	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.	1
	Бег на длинные дистанции.	1
	Ходьба и медленный бег. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	1
	Бег на длинные дистанции.	1

	Ходьба и медленный бег. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	1
	Бег на длинные дистанции.	1
	Прыжки в длину с места, с разбега.Метание мяча с места, на	1
	Бег на длинные дистанции.	1
	Прыжки в длину с места, с разбега. Контроль.	1
	Бег на длинные дистанции.	1
	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	1
	Бег на длинные дистанции. Контроль.	1
3	Общая физическая подготовка	7
	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.	1
	Тренировка на тренажерах. Комплекс №1.Первая тренировка.	1
	Тренировка на тренажерах.	1
	Комплекс №1.Вторая тренировка.	1
	Тренировка на тренажерах.	1
	Комплекс №2.Первая тренировка.	1
	Тренировка на тренажерах.	1

4	Специальная подготовка	24
	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.	2
	Тренировка на тренажерах. Комплекс №1.Первая тренировка.	2
	Тренировка на тренажерах.	2
	Комплекс №1.Вторая тренировка.	2
	Тренировка на тренажерах.	2
	Комплекс №2.Первая тренировка.	2
	Тренировка на тренажерах.	2
	Комплекс №2.Вторая тренировка.	2
	Тренировка на тренажерах.	2
	Комплекс №3.Первая тренировка.	2
	Тренировка на тренажерах.	2
	Комплекс №3.Вторая тренировка.	2
5	Гимнастика с элементами акробатики.	24
	Гимнастика с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения (с предметами).	2
	Общеразвивающие упражнения с предметами).	2
	Общеразвивающие упражнения.	2
	Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	2
	Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувьрки).	2
	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).	2
	Гимнастическая комбинация освоенных элементов.	2
	Гимнастическая комбинация освоенных элементов.	2
	Атлетическая гимнастика	2
	Гимнастика с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения (с предметами).	2
6	Лыжная подготовка	20
	Основные требования, которым должны отвечать лыжи, палки, крепления, с назначением лыжных мазей и правилами смазки лыж.	1
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
	Отработка спусков и подъемов.	1
	Лыжная гонка на 3км, 5км.	1
	Контрольные соревнования.	1

	Контрольные соревнования.	1
	Техника выполнения классических ходов.	1
	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1
	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	
	Основные требования, которым должны отвечать лыжи, палки, крепления, с назначением лыжных мазей и правилами смазки лыж. Техника выполнения классических ходов.	1
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
	Подготовка к соревнованиям. Лыжная гонка на 3км, 5км.	1
	Подготовка к соревнованиям.	2
	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1
	Участие в соревнованиях.	1
	Участие в соревнованиях.	1
	Закрепление попеременного двухшажного хода.	1
	Лыжная гонка на 3км, 5км.	1
	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
	Лыжная гонка на 3км, 5км	1
	Отработка спусков и подъемов.	2
	Лыжная гонка на 3км, 5км.	1
7	Баскетбол, волейбол, футбол, подвижные игры.	72
	Основы техники ловли и перемещения.	6
	Общая и специальная физическая подготовка.	7
	Общая и специальная физическая подготовка.	6
	Техника передачи мяча на месте и в движении.	5
	Техника передачи мяча на месте и в движении.	5
	Техника ведения мяча на месте и в движении.	5
	Техника ведения мяча на месте и в движении.	6
	Броски с ближних и дальних дистанций.	6
	Тренировка на тренажерах. Комплекс №3.	6
	Штрафные броски.	6
	Тренировка на тренажерах. Комплекс №4.	7
	Комбинации с заслонами.	7

1.7. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

конкурс, соревнования и турниры;

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

наблюдение, беседа;

Особенности организации аттестации/контроля:

Формы подведения промежуточных итогов реализации представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

1.8. Оценочные материалы

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы:

- Текущий: наблюдение, тестирование.

- Промежуточный: соревнования.

Контрольные испытания:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

Контрольные нормативы

возрастная группа от 9 до 15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16

3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
4.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-

1.9. Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

1.10. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 5-15 человек и отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Материально-техническое обеспечение программы:

№	Наименование	№	Наименование
1.	Спортивный зал	19.	Рулетка - 10м
2.	мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран, колонки)	20.	Канат
3.	Секундомер	21.	Индивидуальная страховочная система
4.	Гимнастическая скамейка	22.	Каска
5.	Гимнастические маты	23.	Карабины
6.	Гимнастические обручи	24.	Жумар
7.	Гимнастические палки	25.	Верёвка d -10мм.
8.	Гимнастические перекладины и доски для отжиманий	26.	Перчатки рабочие
9.	Гимнастические стенки	27.	Снаряжение для весёлых стартов
10.	Гимнастический козёл	28.	Аптечка медицинская

11.	Гимнастический "Мостик"	29.	Перекладины для подтягивания
12.	Канаты для лазания	30.	Свисток
13.	Кегли	31.	Эстафетная палочка
14.	Сетка волейбольная	32.	Стойки разделительные
15.	Лыжи, лыжные ботинки, палки	33.	Стойки для прыжков в высоту
16.	Методическая литература	34.	Скакалки
17.	Мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные и резиновые мячи, мячи для метания		
18.	Бревно гимнастическое 5м.		

Информационное обеспечение

Учебники, Интернет-ресурсы, методические разработки (см. список литературы)

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования высшего и средне-профессионального образования по специальности «Физическая культура»,

1.11. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

Задачи воспитательной работы

укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

Приоритетные направления воспитательной деятельности

нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, здоровьесберегающее воспитание, профориентационное воспитание

Формы воспитательной работы

беседа, лекция, фестиваль, спортивная игра,

Методы воспитательной работы

пример, упражнение, требование, соревнование, игра, поощрение,

Планируемые результаты воспитательной работы

Получены знания в области прикладных видов спорта; навыков самостоятельных занятий физической культурой; гигиены и профилактики заболеваний; формирование потребности в здоровом образе жизни.

2. Список литературы

для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006;
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.Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005;
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на -Дону,2002;
- 11.Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996;
- 12.Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009;

для обучающихся:

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001;
- 2.Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001;

для родителей (законных представителей):

- 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.

Информация для карточки в Навигаторе

Полное название: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»

Публичное название: ОФП

Краткое описание:

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья де-тей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.