ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7CD17604EB4AD07CCF5090480049D1C7
Владелец: Кинцель Елена Владимировна
Действителен: с 12.12.2023 до 06.03.2025

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Принята
Решением педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 1
от «30» 08. 2024 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
Кинцель. Е.В

приказ № 79
от «30» 08. 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная.
Уровень программы: стартовый
Возраст учащихся: 5-14 лет

Срок реализации: 1 год (216 часов)

Разработал: тренер-преподаватель
МБОУ ДО «ДЮСШ» Битнер Е.А.

с. Александровское
2024 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.	**Стр.**
1.1 Пояснительная записка.	3
1.2 Цель и задачи программы.	4-5
1.3 Содержание программы	5-6
1.4 Планируемые результаты освоения программы	6-7
1.5 Учебный план	7-8
1.6 Содержание учебного плана	8-9
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	9-2
2.1 Календарный учебный график	10-11
2.2 Условия реализации программы	11
2.3 Способы и формы аттестации	11
2.4 Оценочные материалы	11-13
2.5 Методические материалы	13
2.6 Воспитательный компонент	13-14
3. Воспитание	13
3.1 Цель, задачи, целевое ориентиры воспитание детей	13-14
3.2 Формы и методы воспитания	14
3.3 Условия воспитания, анализ результатов	14
3.4 Календарный план воспитательной работы	14
4**.Организационно-методические условия реализации программы**	
4.1 Методическое обеспечение программы	
4.2 Материально-техническое обеспечение программы	
Список литературы	16-17

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Программа дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и

объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации и подачи материала, которые обеспечивают восприятие общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Новизна программы заключается в том, что в ней прослеживается всестороннее 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.

Актуальность данной программы заключается в том, что поддержка физической культуры и массового спорта является приоритетной задачей в развитии подрастающего поколения. 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:

- 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.

Педагогическая целесообразность. Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует 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 проблему (хотя бы частично) призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы. Программа разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2016)

Категория обучающихся. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учетом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепление всех мышц, которые способствуют координации движений.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения (216 часов). **Формы организации образовательной деятельности.** Предусмотрены групповые и индивидуальные формы занятий (теоретические, практические, комбинированные).

Режим занятий. Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ ДО «ДЮСШ» по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Адресат Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 5 до 14 лет.

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

Основные задачи программы:

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Развивающие:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия.

Обучающие:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

1.3. Содержание программы:

Знания о физической культуре

Физическая культура в школе — общеобразовательный предмет, и наравне с другими дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на уроках уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, с теорией. Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений. **Основы легкой атлетики**

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. Выполнение двигательных действий:

Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий**.** Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

Подвижные игры:

Игра "Хвостики". Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та, команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

Игра «Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и

назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

Игра «Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

Игра «Воробьи, вороны» Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Игра «Вышибалы» на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.

Основы гимнастики с элементами акробатики

Упражнения общей физической подготовки:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). Упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке). Упражнения: для укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук упражнения для развития мышц брюшного пресса, для развития мышц спины, упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава, упражнения для развития выносливости, на гибкость и подвижности в суставах упражнения для развития координации. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Подтягивания на верхней и нижней перекладине. Отжимание в упоре лежа. Комплекс акробатической комбинации.

1.4. Планируемые результаты:

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

1.5. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
I	**Основы знаний**	**3**	**3**	**-**
1	Травматизма в спорте, причины.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
II	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**106**	**2**	104
1	Строевые упражнения.	11	-	11
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	28	-	28
3	Дыхательная гимнастика.	3	-	3
4	Корригирующая гимнастика.	17	-	17
5	Оздоровительная гимнастика.	20	1	19
6	Оздоровительный бег.	17	-	17
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	10	1	9
III	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**107**	**5**	**102**
1	Основы видов спорта.	16	2	14
2	Подвижные игры.	40	-	40
3	Упражнения на гибкость, ловкость,	6	-	6

	выносливость.			
4	Спортивные игры.	25	2	23
5	Соревнования и конкурсы	10	-	10
6	Двухсторонние игры	6	1	5
IV	**Контрольные испытания**	**4**	**-**	**4**
V	**Итого часов**	**216**	**10**	**206**

1.6. Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний. (3 часа)

Травматизма в спорте, причины. (1 час)

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (2 часа)

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Общая физическая подготовка (ОФП). (106 часов)

1.Строевые упражнения. (11 часов)

2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (28 часов)

3.Дыхательная гимнастика. (3 часа)

4.Корригирующая гимнастика. (17 часов)

5.Оздоровительная гимнастика. (20 часов)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

6. Оздоровительный бег. (17 часов)

Практические занятия. Бег.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(10 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Специальная физическая подготовка (СФП). (107 часов)

1.Основы видов спорта (16 часов)

1.Волейбол.

2.Баскетбол.

3.Футбол.

4.Легкая атлетика.

2. Подвижные игры.(40 часов)

1.В спортивном зале.

2.На свежем воздухе.

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (6 часа)

1 .Упражнения на ловкость.

2.Упражнения на координацию движений.

3.Упражнения на гибкость.

4.Упражнения на быстроту.

5.Упражнения на выносливость.

4. Спортивные игры (25 часов)

5.Соревнования и конкурсы (10 часов)

1 .Соревнования по ОФП.

2. Соревнования по СФП.

3. Соревнования — эстафеты.

4. Соревнования «Веселые старты».

5. Соревнования-поединки.

Двухсторонние игры. (6 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практические занятия. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по пря мой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча

стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Содержание	Часы	Месяц								
			09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Физическая культура и спорт	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	15	2	2	1	2	2	1	1	2	2
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	8	2	2	2				2		
4	Лёгкая атлетика	34	8	8						10	8
	Гимнастика	17		8		6					3
	Настольный теннис	14			8			4		2	
	Лыжи	32				6	8	8	10		
	Волейбол	40					10	10	10	10	
	Футбол	14		4	2						8
	Баскетбол	30	10		10	10					
	Промежуточная и итоговая Аттестация/ участие в соревнованиях	3					1				2
	Всего часов	216	23	25	24	25	22	24	25	24	24

2.2 Условия реализации программы:

Методическое обеспечение занятий. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость,

ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений. На занятиях обучающиеся изучают различные элементы техники и тактики, закрепляют двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы учитываются индивидуальные особенности развития обучающихся, их возрастных стимулов и интересов.

Материально-технические условия

Обучающиеся занимаются в спортивной форме и обуви (с учетом погодно-климатических условий).

Для проведения занятий по программе используется стандартное оборудование и инвентарь в соответствии с требованиями к организации учебного процесса:

- спортивный зал для занятий физической культурой (деревянный пол, достаточное освещение, вентиляция)
- спортивная площадка на открытом воздухе
- мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные мячи, мячи для метания)
- гимнастические палки
- гимнастические маты
- гимнастический козел
- гимнастический конь
- шведская стенка
- канат
- спортивные гранаты
- эстафетная палка
- лыжи, лыжные ботинки, палки
- секундомер
- гимнастическая скамейка
- прочий мелкий спортивный инвентарь.

Кадровое обеспечение: Программу может реализовывать тренер-преподаватель, имеющий педагогическое профильное образование, в совершенстве владеющий навыками руководства учебно-творческой деятельностью учащихся и методикой преподавания предмета.

2.3. Способы и формы аттестации/ контроля:

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

1. Опрос учащихся по пройденному материалу
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований
3. Тестирование общефизической, технической, тактической подготовки
4. Тестирование по теоретическому материалу
5. Контроль соблюдения техники безопасности
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня
7. Контрольные игры с заданиями
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями

9. Результаты соревнований

Формой аттестации и контроля по программе ОФП является участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях, сдача норм ГТО.

2.4. Оценочные материалы

1. Бег 30, 60 метров. Выполняется с высокого старта. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.
2. 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.
3. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.
4. Прыжок в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки на зад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.
5. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.
6. Многоскоки, прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.
7. Челночный бег 3х10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика или эстафетные палочки. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1с.
8. Метание мяча выполняется с разбега, каждому участнику предоставляется одна тренировочная и три зачетных попытки подряд; итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток; мяч для метания – малый.
9. Наклон вперед из положения стоя/сидя - с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее - ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона.

При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.
При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.
При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.
Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже знаком «+».

1. Подтягивание на высокой и низкой перекладине

подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП):
Вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП:
вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в висе, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).
Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

1. Кросс 1000 м, 2000 м, 3000 м. Бег выполняется в группе без учета времени.
2. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок на зад.

Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.
Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

2.5.Методические материалы

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений. На занятиях обучающиеся изучают различные элементы техники и тактики, закрепляют двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы учитываются индивидуальные особенности развития обучающихся, их возрастных стимулов и интересов.

Приложение 1.

2.6. Воспитательная работа.

Цели, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью - является развитие личности, самоопределения и социализации детей на основе духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе

правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. Формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважение памяти Защитникам Отечества и Героям Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережному отношению культурному наследию и традициям многонационального народа РФ.

Задачами воспитания являются

- усвоение детьми знаний, норм духовно-нравственных ценностей, традиций спортивных достижений;
- формирование и развитие личностного отношения к занятиям в секции, этике нравственного поведения в коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, межличностных и социальных отношений, применение полученных знаний, поддержание и развитие среды воспитания детей, социализации, самореализации при освоении программы.
- ориентирование воспитанников на поступление в учебные заведения физкультурно-спортивной направленности**,** повышение уровня спортивной подготовленности переходом в спортивные специализированные школы

Формы методы воспитания

Решение вышеизложенных целей и задач осуществляется на каждом учебном занятии. Основной формой воспитания детей в реализации программы является в проведении календарных праздников с участием родителей, проведении товарищеских матчей по видам спорта.

В воспитательной деятельности с детьми используется метод воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительных примеров (педагогов и других взрослых, воспитанников ДЮСШ), метод одобрения и осуждения поведения детей, стимулирования и поощрения, воспитание воздействием коллектива.

Условия воспитания анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности ДЮСШ в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках с учетом установленных норм и правил. Анализ результатов воспитания проводиться в процессе периодического наблюдения за поведением детей их общением, отношением друг с другом, в коллективе, к отношению своих заданий по программе.

Анализ результатов воспитания, получение общего представления воспитательных результатов реализации программы. Продвижение в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания: что удалось достичь, что является предметом воспитания в будущем.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Спортивно-массовые мероприятия, президентские состязание	Сентябрь - октябрь	Тренер - преподаватель

2.	Родительские собрания	Сентябрь - октябрь	Тренер - преподаватель
3.	Соревнования по волейболу	Октябрь	Тренер - преподаватель
4.	Спортивное мероприятие, День матери	Ноябрь	Тренер, родители
5.	Открытие лыжного сезона	Декабрь	Тренер - преподаватель
6.	Семейное состязания, передай эстафету. Катание на горках и коньках	Январь-февраль	Тренер - преподаватель
7.	Беседа. Правила поведения на соревнованиях.	Март	Тренер - преподаватель
8	Участие в мероприятиях, РДДМ «Движение первых».	На протяжении всего года	Тренер - преподаватель
9.	Матчевые встречи по пионерболу и волейболу.	март	Тренер - преподаватель
10.	Кросс наций	Май-июнь	Тренер - преподаватель

Список литературы

1. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2016).
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980.
3. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М., 2010.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
7. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
9. Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.
11. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980.

Приложение 2.

№ п/п	Наименование темы		Количество часов	Дата
I	**Раздел 1. Основы знаний (3 часа)**			
1	Травматизма в спорте, причины		1	04.09
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль		1	05.09
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь		1	06.09
II	**Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (100 часов)**			
4-8	Строевые упражнения		11	07.09-09.09 11.09,12.09
9-18	Общеразвивающие упражнения без предметов		10	13.09-16.09 18.09-23.09
19-28	Общеразвивающие упражнения с партнёром		10	25.09-30.09 02.10-05.10
29-36	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах		8	06.10,07.10 09.10 – 14.10
37-39	Дыхательная гимнастика		3	16.10-18.10
40-44	Акробатические упражнения		5	19.10-21.10 23.10,24.10
45-49	Преодоление полосы препятствий		5	25.10-28.10 30.10
50-56	Выполнение гимнастических упражнений		7	31.10, 01.11-04.11, 06.11,07.11
57-61	Оздоровительный бег:	Медленный бег	5	08.11-01.11, 13.11
62-66		Бег на короткие дистанции	5	14.11-18.11
67-71		Эстафетный бег	5	20.11-24.11
72		Кросс 500 метров	1	25.11
73		Кросс 1000	1	27.11

	метров		
74-93	Оздоровительная гимнастика	20	28.11- 02.12, 04.12-09.12, 11.12-16.12, 18.12-20.12
94-96	Прыжки в длину с разбега	3	21.12-23.12
97-99	Прыжки в высоту с разбега	3	25.12-27.12
100-102	Метание гранаты в цель на дальность	3	28.12-30.12
103	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1	15.01
III	**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (107 часов)**		
104	Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	1	16.01
105	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	1	17.01
106-107	Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика	2	18.01,19.01
108	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	1	20.01
109	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	1	22.01
110	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча	1	23.01
111	Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях	1	24.01
112	Футбол. Удары на точность, силу,	1	25.01

	дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча		
113	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	1	26.01
114	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика	1	27.01
115	Групповые и командные действия. Соревнования по футболу	1	29.01
116	Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	1	30.01
117	Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры	1	31.01
118-119	Контрольные соревнования по настольному теннису.	2	01.02, 03.02
120-139	Подвижные игры	40	05.02-10.02 12.02-17.02 19.02-24.02 26.02-03.03 05.03-10.03 12.03-17.03 19.03-22.03
140	Упражнения на ловкость	1	23.03
141-142	Упражнения на координацию движений	2	24.03,26.03
143	Упражнения на гибкость	1	27.03
144	Упражнения на быстроту	1	28.03
145	Упражнения на выносливость	1	29.03
146-170	Спортивные игры	25	30.03,31.03, 02.04-07.04, 09.04-14.04 16.04-21.04 23.04-27.04
171-172	Соревнования по ОФП	2	28.04,30.04
173-174	Соревнования по СФП	2	04.05,05.05
175-176	Соревнования - эстафеты	2	10.05,11.05

177-178	Соревнования «Веселые старты»	2	
179-180	Соревнования-поединки	2	
181-196	Двухсторонние игры	6	
197-216	Контрольные нормативы	4	