

Муниципальная бюджетная общеобразовательная школа-интернат  
«Общеобразовательная школа-интернат среднего общего образования № 17  
«Юные спасатели МЧС»

**Дополнительная общеразвивающая программа по  
физкультурно – спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»**

Автор:  
**Неганов Игорь Викторович**  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

Верхняя Салда  
2023-2024 уч.г.

## Пояснительная записка

Содержание образовательных программ дополнительного образования разнообразно и вариативно и зависит от уровня организации свободного времени детей. Взаимодействие основного и дополнительного образования может возникнуть на любом этапе развития дополнительного образования и осуществляться в различных формах.

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивно - оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» (далее «ОФП») разработана в соответствии с требованиями ФКГОС ООО и концепцией физического воспитания.

В программе кружка « ОФП» основными средствами занятий служат виды спорта, входящие в базовую часть комплексной программы физического воспитания общеобразовательных учреждений.

Основой курса «ОФП» являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнения легкоатлетические, гимнастические с элементами акробатики, лыжных гонок и плавания.

**Целью** приведенных в программе занятий ОФП состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщать их к регулярным тренировкам.

Достижение цели занятий ОФП обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
- развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи данной программы, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта общения. Членам кружка необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания всякого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

### **Актуальность программы**

Занятия в кружке «ОФП» являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Занятия в кружке общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучает разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

### **Педагогическая целесообразность**

Занятия способствуют развитию и поддержке интереса к предмету физическая культура, спорту, ЗОЖ; дают возможность расширить и углубить знания и умения, полученные в процессе учебы. Занятия в кружке являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

### **Форма проведения занятий**

Основной формой работы в кружке «ОФП» является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Данная программа рассчитана на 1 год. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, особенно, нормативы ГТО.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры подвижные игры, лыжные гонки, плавание).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности обучающихся.

Программа курса рассчитана на 64 часа в год, 2 час в неделю.

### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы кружка 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.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- 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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- представлять занятия в кружке как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Документы, с учетом которых составлена программа:**

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации № 1756-р от 29 декабря 2001 г.
- Федеральный компонент государственного стандарта образовательная область «Физическая культура».
- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Устав школы.
- Инструкции по технике безопасности.

**Содержание курса внеурочной деятельности  
с указанием форм организации учебных занятий,  
основных видов учебной деятельности;**

## Содержание курса по ОФП

**ОФП** – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лыжные гонки.** Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход.

**Плавание.** Упражнения для освоения с водой. Техники спортивных способов плавания: кроль на груди; на спине; брасс.

### **ОФП средствами легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки

по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **ОФП средствами гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа

с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках, переноска партнера в парах.

### **ОФП средствами лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **ОФП средствами плавания**

Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аквагантелями, нудлсами. Выполнение игровых и подводных упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде.

## **Методическое сопровождение программы**

### **Применяемые методы и формы работы с обучающимися**

#### **Образовательные методы:**

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

**Методы организации занятий:** фронтальный, групповой, поточный.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** индивидуальная, работа в парах, групповая, коллективная.

**Формы проведения занятий:** беседы, практические, теоретические, самостоятельные занятия.

**Формы подведения итогов:** соревнования, тестирование.

**Материально – техническое обеспечение программы**

Учебно - практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические жёсткие (2 м, 4 м);
- мячи: набивные, волейбольные, баскетбольные (на каждого ученика);
- скакалки;
- маты гимнастические;
- обручи;
- купальные костюмы и шапочки для бассейна;
- лыжный инвентарь;
- секундомер;
- свисток.

Программа предусматривает участие в соревнованиях, эстафетах. Это является стимулирующим элементом, необходимым в процессе обучения.

**Материальное обеспечение для каждого ребёнка:**

- Форма для спортивных занятий (спортивная обувь, футболка, спортивные брюки, купальные костюмы и шапочки для бассейна ).

- Сценарий.
- Спортивный инвентарь.

### **Формы и режим занятий**

Форма обучения – очная. Форма проведения занятий – аудиторная, внеаудиторная. Форма организации занятий – всем составом объединения.

### **Условия реализации общеобразовательной программы**

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдать ряд условий:

- Помещение и спортивная площадка на улице должны удовлетворять требованиям техники безопасности.
- Температура воды и воздуха в бассейне должны соответствовать требованиям СанПиН
- В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое для работы кружка оборудование.
- Стены помещения оформляются стендами. На них размещают постоянную экспозицию: правила поведения, инструкции по ТБ, сменную экспозицию: грамоты и фото.

**Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме кружковой работы по 40 минут занятие в системе целого учебного дня.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион, плавательный бассейн.

**Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется на основании:**

- наблюдений педагога за внешним видом и поведением учащихся, соблюдением ими правил личной гигиены;
- опросов;
- бесед с родителями;
- медицинского осмотра школьников.

**Анализ результатов освоения программы осуществляется через:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема занятий	К.ч. всего	Теорет. занятие	Практ. занятие
1	2	3	4	5	6
1	Водное занятие	1. Меры безопасности на занятиях ОФП.	2	2	-

	Набор детей в кружок	2. Примерные комплексы ОФП. 3. Гигиена одежды и обуви. Требования к форме для занятий ОФП			
2	ОФП средствами легкой атлетики.	1. Первый комплекс упражнений ОФП средствами легкой атлетики. 2. Развитие гибкости	2		2
3		1. Второй комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие координационных способностей	2		2
4		1. Третий комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие силовых способностей.	2		2
5		1. Четвертый комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
6		1. Пятый комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие гибкости.	2		2
7	ОФП средствами легкой атлетики и спортивных игр	1. Распорядок дня и двигательный режим школьника 2. Шестой комплекс упражнения ОФП.	2		2
8		1. Седьмой комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие гибкости.	2		2
9		1. Восьмой примерный комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие скоростно-силовых качеств	2		2
11		1. Десятый комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие скоростных качеств.	2		2
12		1. Баскетбол - двусторонняя учебная игра. 2. Развитие координационных способностей.	2		2

*Продолжение таблицы*

1	2	3	4	5	6
13	Общая физическая подготовка средствами лыжного спорта.	1. Меры безопасности при проведении занятий ОФП в зимнее время.	2	1	1

		2. Первая помощь при обморожениях, переохлаждениях.			
14		1. Одиннадцатый комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие выносливости.	2		2
15		1. Двенадцатый комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие выносливости.	2		2
16		1. Тринадцатый комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
17		1. Четырнадцатый комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие выносливости.	2		2
18		1. Пятнадцатый комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие выносливости.	2		2
19		1. Шестнадцатый комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие выносливости.	2		2
20	Общая физическая подготовка средствами основной гимнастики.	1. Первая помощь при переломах, вывихах и растяжениях. 2. Семнадцатый комплекс упражнений ОФП.	2	1	1
21		1. Восемнадцатый комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие силовой выносливости.	2		2
22		1. Девятнадцатый комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие гибкости.	2		2
23		1. Двадцатый комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие координационных способностей.	2		2
24	Общая физическая подготовка средствами плавания	1. Меры безопасности на занятиях по плаванию. 2. Первая помощь при утоплениях, судорогах и переохлаждениях на воде.	2	1	2

*Продолжение таблицы*

№ п/п	Раздел	Тема занятий	К.ч. всего	Теорет. занятие	Практ. занятие
1	2	3	4	5	6

25		1. Двадцать первый комплекс упражнений ОФП. 2. Развитие силы и силовой выносливости.	2		2
26		1. Двадцать второй комплекс упражнений ОФП. 2. Упражнения для развития объема легких.	2		2
27	Специальные упражнения	1. Виды ходьбы. 2. Упражнения скорохода. 3. Развитие выносливости.	2	1	1
28		1. Упражнения бегуна. 2. Развитие скоростных качеств.	2		2
29		1. Упражнения прыгуна в длину. 2. Развитие скоростно- силовых качеств.	2		2
30		1. Упражнения прыгуна в высоту. 2. Развитие скоростно- силовых качеств.	2		2
31		1. Упражнения метателя гранаты. 2. Развитие координационных способностей.	2		2
32		1. Упражнения толкателя ядра. 2. Развитие силовых способностей.	2		2
33		1. Кроссовая подготовка. 2. Подвижные игры.	2		2
34		1. Кроссовая подготовка. 2. Подвижные игры.	2		2
35		1. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. 2. Подвижные игры. 3. Подведение итогов.	2	1	1

### Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение:** тренер -преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

**Методическое обеспечение:** Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка». имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Дидактические материалы:**

- Карточка упражнений по «Общей физической подготовке». - Схемы и плакаты освоения технических приемов .

- Правила судейства по видам спорта.

**Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения занятий.

- Рекомендации по организации спортивных игр.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений ..

- Инструкции по охране труда.

**Материально-техническое обеспечение:**

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал средней школы-интернат № 17. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители, интерактивная доска

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий**

**по «Общей физической подготовке»**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря
1.	Перекладина гимнастическая
2.	Брус для отталкивания
3.	Тренажеры для мышц бедра и голени
4.	Стойки и планка для прыжков в высоту
5.	Палочка эстафетная
7.	Конусы сигнальные
8.	Ядро массой 3,0 кг
9.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг
10.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг
11.	Гири спортивные 16, 24 кг
12.	Доска информационная
13.	Козел гимнастический
14.	Мат гимнастический

15.	Мяч для метания 80 г
16.	Мяч набивной от 1 до 5 кг
17.	Рулетка
18.	Секундомер
19.	Скамейка гимнастическая
20.	Стенка гимнастическая
21.	Эспандеры
22.	Утяжелители

### 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

#### Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течении всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

**3** - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

**4** - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

**5** - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

*Входная диагностика*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3

3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

**Контрольные нормативы.**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	выс
1	Скоростные	Бег 30м	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210

4	Выносливость	Прыжок в длину с места	16 17	1100 1100	1300-1400 1300-1400	1500 1500	900 900	1050-1200 1050-1200	130 130
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16 17	5 5	9-12 9-12	15 15	7 7	12-14 12-14	20 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	16 17	4 5	8-9 9-10	11 12	6 6	13-15 13-15	18 18

## 2.4. Методические материалы.

### Методы и формы обучения.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	в	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	3 раза в неделю		6 часа	216 часов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262722

Владелец Самойленко Наталья Юрьевна

Действителен с 08.10.2023 по 07.10.2024