

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования

«Центр внешкольной работы «Ровесник»

Принята на заседании педагогического совета
от «02» февраля 2025г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор *Сатурина* А.Ф. Сатурина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Общая физическая подготовка»**

Уровень программы: разноуровневая
Срок реализации программы: 1 год
Объем программы: 8 часов в неделю
Целевая аудитория: Дети 12-17 лет
Возрастная категория: 12-17 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Автор составитель:
Педагог дополнительного образования
Монгуш Белек Начынович

Соболево
2026

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»

Наименование муниципального образования	Камчатский край, Соболевский муниципальный район
Наименование ОДО (участников реализации программы)	Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Ровесник»;
ФИО руководителей ОДО (участников реализации программы)	Сатурина Анна Фёдоровна
Контактные данные ОДО (участников реализации программы) телефон/факс, официальный сайт, адрес электронной почты	8-415-36-32-353, sobolrovesnik@yandex.ru;
ФИО автора (составителя) программы	Монгуш Белек Начынович
Срок реализации программы	1 год
Цель программы	Укрепление здоровья обучающихся, повышение физической подготовленности и мотивации к здоровому образу жизни.
Задачи программы	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом; - Формирование знаний об основах физкультурной деятельности; - Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.); - Обучение игровой и соревновательной деятельности; - Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости; - Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся; - Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях; - Развитие инициативы и творчества учащихся; - Развитие умения самостоятельно мыслить и в

	<p>дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;</p> <p>-Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>-Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;</p> <p>-Воспитать умение работать в группе, команде;</p> <p>-Воспитать психологическую устойчивость;</p> <p>-Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;</p> <p>-Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.</p>
<p>Предполагаемые результаты</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - 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; -Находить отличительные особенности в выполнении

	<p>двигательного действия разными способами, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
Адреса осуществления образовательной деятельности	<p>684200, Камчатский край, Соболевский район, с.Соболево, ул.Советская д.24, МКОУ ДО ЦВР «Ровесник»;</p> <p>684200, Камчатский край, Соболевский район, с.Соболево, ул.Комсомольская д.33, МБОУ «Соболевская средняя школа»;</p>
Материально-техническая база	<p>Реализация программы предполагает наличие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)тренажерный зал, в котором находится штанга, гири, гантели, спортивные тренажеры, брусья, борцовские маты; 2) уличная спортивная площадка, где имеются брусья, гимнастическая скамейка, шест, турники; 3) Спортивный инвентарь и оборудование: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка.

Содержание программы

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	6
1.1	Пояснительная записка	6
1.2	Актуальность	6
1.3	Новизна	6
1.4	Цель программы	7
1.5	Задачи	7
1.6	Ожидаемые результаты	7
1.7	Направленность	8
1.8	Уровень	8
1.9	Характеристики обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики	8
1.10	Форма обучения	9
1.11	Особенности организации образовательного процесса	9
1.12	Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	10
1.13	Возможности реализации индивидуального образовательного маршрута	10
1.14	Объем освоения программы	10
1.15	Матрица разноуровневости	10
1.16	Учебный план	10
1.17	Содержание программы	13
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	17
2.1	Формы контроля и аттестации	17
2.2	Условия реализации программы	17
2.3	Методическое обеспечение программы	17
2.4	Наличие информационно-методических условий реализации программы	18
2.5	Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»	19
	Список литературы	20
	Приложение: оценочные материалы	21

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с рядом нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 № 772 "Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями";

4. Приказ Министерства образования Камчатского края от 14.08.2023 № 12-Н "Об утверждении Регламента общественной экспертизы дополнительных общеобразовательных программ";

5. Приказ Министерства образования Камчатского края от 01.10.2021 № 879 "О внедрении моделей реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме и моделей выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями";

6. Методические рекомендации по реализации модели обеспечения доступности дополнительного образования детей с использованием разноуровневых дополнительных общеобразовательных программ (КГАУ ДПО "Камчатский ИРО", 2022);

7. Методические рекомендации по организации участия дополнительной общеразвивающей программы в системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Камчатского края (КГАУ ДПО "Камчатский ИРО", 2022);

8. Устав МКОУ ДО ЦВР "Ровесник"

1.2. Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства является поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Современная общая физическая подготовка - это не спорт, это фундамент - система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании, без которой не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка это способ приобщения к спорту и здоровому образу жизни.

1.3. Новизна программы заключается в том, что она составлена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются

популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

1.4. Цель программы: укрепление здоровья обучающихся, повышение физической подготовленности и мотивации к здоровому образу жизни.

1.5.Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

1.6.Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- 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:

- Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными способами, выделять отличительные признаки и элементы;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.7. Направленность: общеобразовательная программа дополнительного образования "Общая физическая подготовка" имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.8. Уровень: базовый.

1.9. Характеристики обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики.

Образовательная программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на детей в возрасте от 12 лет до 17 лет.

Особенностями детей младшего и среднего школьного возрастов являются:

-начиная с 6 лет ребенок осознает себя субъектом и испытывает потребность приобщаться к социальному не просто на уровне понимания, но и преобразования;

- подростковый период с 10 до 12 лет связан с возникновением самосознания как осознания себя в системе общественных отношений, развитием социальной активности и социальной ответственности, обостряющих ответственность подростка в общественном признании;

В развитии личности ребенка 6 лет самым главным новшеством можно считать появление произвольности, то есть способность самостоятельно регулировать свое поведение. К 6 годам дети способны внимательно слушать педагога, понимать и удерживать цель занятия. Но при условии значимости мотива действий, а для этого необходимо применять игровую структуру в обучении.

В 8-10 лет нервная система далека от совершенства. Резко выражено запредельное торможение. Важно соблюдать в работе с детьми этого возраста принципы тренировки – от простого к сложному, от известного к неизвестному.

В 10-12 лет сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Внимание неустойчиво, поэтому нецелесообразно длительное объяснение. Это лучший возраст обучаемости – почти все показатели физических способностей имеют наибольший прирост.

Со стороны педагога необходимо чуткое, умное педагогическое и психологическое руководство. При построении учебного процесса рекомендуется учитывать индивидуальные особенности познавательной деятельности обучающихся, но большое внимание уделять игре, созданию ситуации успеха. Учащиеся стремятся добиться поставленной цели в течение одного занятия и желают видеть наглядный результат своего труда. Кроме этого, программой предусмотрена возможность работы с одаренными детьми. Для одаренного ребенка составляется индивидуальная образовательная программа на основе базового учебного плана, или выбирается план с углубленным изучением какого-либо материала, не реализуемый в той самой группе, где занимается ребенок.

1.10. Форма обучения

Форма обучения: очная. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

1.11. Особенности организации образовательного процесса

- Групповая форма работы. Групповые занятия направлены на основную массу обучающихся данного объединения, так как, они осваивают изучаемый материал, отрабатывают общие для всех задания и проходят отработку данного материала под руководством педагога.

- Индивидуальные формы работы. Каждый ребенок индивидуален в

своем развитии, поэтому данная программа предусматривает индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Индивидуальный подход проводится с целью отработки, лучшего освоения, понимания и выполнения заданий, соответствующих уровню подготовленности обучающихся.

1.12. Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Срок реализации программы – 1 год. Количество учебных часов составляет 8 часов в неделю. Этапы реализации: базовый.

1.13. Возможности реализации индивидуального образовательного маршрута. Формы организации занятий: фронтальные, групповые и индивидуальные.

1.14. Объем освоения программы

Срок реализации программы – 16 февраля 2026 – 31 мая 2026 года. Количество учебных часов составляет 8 часов в неделю, 112 часов в год.

1.15. Матрица разноуровневости:

Данная программа не содержит признаки разноуровневой программы.

1.16. Учебный план

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводная диагностика	2		2	Диагностика физического качества
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2		беседа
3	Основные приёмы контроля и самоконтроля.	2	2		беседа
4	Двигательный режим школьника	1	1		беседа
5	Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки	1	1		беседа
6	Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки	1	1		беседа
7	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1		беседа
8	Оказание первой медицинской помощи	2	1	1	беседа
9	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	2		2	Контрольные упражнения
10	Челночный бег 3x10 м	2		2	Контрольные упражнения

11	Специальные беговые упражнения	2		2	Контрольные упражнения
12	Прыжок в длину с места	2		2	Контрольные упражнения
13	Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты	2		2	Контрольные упражнения
14	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.	2		2	Контрольные упражнения
15	Комплекс упражнений с набивными мячами	2		2	Контрольные упражнения
16	Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения	2		2	Контрольные упражнения
17	Работа со скакалкой	2		2	Контрольные упражнения
18	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей	2		2	Контрольные упражнения
19	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2		2	Контрольные упражнения
20	Гантели, тяга	2		2	Контрольные упражнения
21	Жим гантелей лежа	3		3	Контрольные упражнения
22	Упражнения на основные группы мышц	3		3	Контрольные упражнения
23	Базовые упражнения для набора массы	3		3	Контрольные упражнения
24	Индивидуальные комплексы упражнений	3		3	Контрольные упражнения
25	Упражнения для групп мышц ног	2		2	Контрольные упражнения
26	Кардиотренировка, дыхательные упражнения	2		2	Контрольные упражнения
27	Упражнения для брюшного пресса	2		2	Контрольные упражнения
28	Правильное выполнение отжиманий	2		2	Контрольные упражнения
29	Круговая тренировка для развития всех мышц тела	2		2	Контрольные упражнения
30	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса	2		2	Контрольные упражнения
31	Комплекс упражнений для развития мышечной массы	2		2	Контрольные упражнения
32	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	2		2	Контрольные упражнения
33	Комбинированные упражнения я, направленные на растяжку разных групп мышц	2		2	Контрольные упражнения

34	Разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа	2		2	Контрольные упражнения
35	Подвижность плечевого сустава	2		2	Контрольные упражнения
36	Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины	2		2	Контрольные упражнения
37	Гибкость спины	3		3	Контрольные упражнения
38	Эластичность мышц, ног. Сед в шпагат	3		3	Контрольные упражнения
39	Работа на равновесие	3		3	Контрольные упражнения
40	Разучивание гимнастических элементов	3		3	Контрольные упражнения
41	Текущий контроль	2		2	Диагностика физических качеств
42	Промежуточная аттестация	2		2	Диагностика физических качеств
43	Соревнования	4		4	Наблюдение
44	Досуговая деятельность.	4		4	Наблюдение
45	Народные подвижные игры	4		4	Наблюдение
46	Полоса препятствий	4		4	Наблюдение
47	Кроссовая подготовка	4		4	Контрольные упражнения
48	Гимнастика с элементами акробатики	4		4	Контрольные упражнения
ВСЕГО ЧАСОВ		112	9	103	

1.7. Содержание программы

1. Вводная диагностика
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Вводный инструктаж по технике безопасности
3. Основные приёмы контроля и самоконтроля. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
4. Двигательный режим школьника. Характеристика двигательной активности и её влияния на физическое развитие и здоровье человека. Факторы влияющие на параметры активности
5. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки. Наиболее целесообразные физические упражнения для выполнения утренней гимнастики. Комплекс упражнений и правила выполнения утренней зарядки.
6. Общие представления об осанке. Осанка, ее влияние на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.
7. Гигиена спортсмена и закаливание. Основные этапы развития гигиены, основоположники гигиены, влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурников и спортсменов. Правила, способы и виды закаливания
8. Оказание первой медицинской помощи. Алгоритм оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Техника непрямого массажа сердца. Приём Геймлиха. Кровотечение.
9. Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П. Обучение бегу на 60,30 метров с различных И.П.
10. Челночный бег 3x10 м
11. Специальные беговые упражнения. Подскоки с постановкой шага или «пружинка». Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Перекат с пятки на носок. Многоскоки или «олений бег». Бег на прямых ногах. Перекрестный шаг. Приставные шаги. Выталкивание. Бег боком, приставным шагом. Колесо.
12. Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты
13. Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.
14. Комплекс упражнений с набивными мячами. Броски мяча в мишень, сбоку, с колена или сидя, со складкой, передача мяча из рук в ноги. «Скалолаз» с руками на мяче. Броски мяча в паре. Галоп с бросками. Отжимания со сменой рук на мяче. АВС-планка. Русские скручивания. Дровосек. Выпады в прыжке с переносом рук. Выпад с броском в пол. Прыжок в приседание с броском мяча. Броски об пол, с разворотом. Броски и спринт

15. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов Передвижения. Прыжок с приземлением на одну ногу, наступая на препятствие, с опорой рукой и ногой, в глубину. Перелезание с опорой на грудь. Пролезание в отверстие головой и ногой вперед; боком. Преодоление препятствий типа «лабиринт».

16. Работа со скакалкой. Скиппинг. Попеременные прыжки. Боксер. Маятник. Бег на месте. Ножницы. Усложненные ножницы. Циркуль. Колени вверх. Пяточка–носочек. Петля. Твист. Быстрый марш

17. Комплекс упражнений для развития силы мышц туловища. Отжимание на подставках (с отягощением). Разведение рук с отягощениями в стороны. Разведение рук с гантелями в стороны. Лежа на наклонной скамье, головой вниз, с зафиксированными ногами. Упираясь предплечьями в рукоятки тренажера, сводить руки перед собой, преодолевая сопротивление тренажера.

18. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. Уголок на полу. Боковые скручивания на мяче. Уголок с боковым скручиванием. Планка со сгибанием рук. Упражнение «супермен». Тяга к животу сидя. Тяга в наклоне. Жим лежа на мяче. Скручивания в боковой планке. Планка со сгибанием рук.

19. Гантели, тяга. Упражнения с тягой и с гантелями. Разминка. Прыжки на скакалке. Упражнения на гибкость.

20. Жим гантелей лежа. Лежа на наклонной скамье, на скамье с отрицательным уклоном. Кроссовер. Разведение рук с гантелями. Отжимания на брусьях.

21. Упражнения на основные группы мышц. Выполнение упражнения с отягощениями на тренажерах. Вспомогательные упражнения. Совершенствование техники выполнения.

22. Базовые упражнения для набора массы. Виды: многосуставные, изолированные. Жим лежа. Становая тяга. Приседания со штангой. Пулловер.

23. Индивидуальные комплексы упражнений. Подбор и выполнение комплекса для индивидуальной работы обучающегося.

24. Упражнения для групп мышц ног. Лежа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Конькобежец. Наклоны с отведением ноги назад. Боковые подъемы ноги. Выпрыгивания из приседа. Наклоны вперед в асимметричной стойке. Боковой выпад с захватом ноги. Выпад-реверанс. Чередующийся выпад. Изометрический мостик

25. Кардиотренировка, дыхательные упражнения. Максимально разнообразные упражнения (разные характеристики, разные мышцы). Чередование упражнений по принципу смены мышц-агонистов. Принцип «сверху вниз».

26. Упражнения для брюшного пресса. Подъем коленей в висе с отягощением. Планка с утяжелением. Скручивание на мяче с отягощением. Скручивания с верхним блоком. V-образное скручивание. Прогулка фермера

с одной рукой. Русский твист с утяжелением. «Лесоруб» на верхнем блоке.

27. Правильное выполнение отжиманий. Правильная техника во время классических отжиманий от пола, от колен, от скамьи. Отжимания с упоров. С подъемом рук. С касанием колен. С касанием плеча. Треугольные отжимания. Отжимания «Влево-вправо». С ходьбой в сторону

28. Круговая тренировка для развития всех мышц тела. Количество станций-упражнений (5-12), ограниченные по времени или количеству повторений. Определено количество полных кругов (3-12), ограниченных временем или количеству повторений. Определенные интервалы отдыха между станциями (без, 15 секунд-1 минута), между кругами (1-3 минуты). Отдых между станциями и кругами заполняется активным отдыхом. Сочетание упражнений, направленных на развитие всех мышц тела.

29. Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса. Количество станций-упражнений (5-12), ограниченные по времени или количеству повторений. Определено количество полных кругов (3-12), ограниченных временем или количеству повторений. Определенные интервалы отдыха между станциями (без, 15 секунд-1 минута), между кругами (1-3 минуты). Отдых между станциями и кругами заполняется активным отдыхом. Сочетание упражнений, направленных на развитие мышц спины и плечевого пояса

30. Комплекс упражнений для развития мышечной массы. Становая тяга. Жим штанги лежа с различными вариантами хвата. Приседания со штангой. Подтягивания. Тяга с наклоном. Отжимания на брусьях с отягощением. Сгибания рук со штангой.

31. Развитие гибкости. Статические упражнения на гибкость. Динамические упражнения на гибкость. Работа в парах.

32. Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений на растяжку основных групп мышц и для профилактики плоскостопия

33. Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц. Растяжка передней, средней, частей и задней плеч, трицепсов, бицепсов, разгибателей запястья, растяжка грудных мышц, мышц поясницы. Поза ребенка. Поза собака мордой вниз, вверх. Вытяжение в висе. Перевернутая растяжка спины. Прогиб назад стоя. Наклон в бок. Скручивание позвоночника лежа. Поза голубя.

34. Разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа. Работа стопами в сопротивлении с резиной от себя, на себя. Динамическая растяжка стоп у опоры. Разминка с мячами, Упражнения на устойчивость.

35. Подвижность плечевого сустава. Маятниковые движения стоя в наклоне. Тракция плечевого сустава. Круговые движения руками вперед-назад. «Ходьба» пальцами по стене передом. Вращение плечевого сустава наружу с гантелью лежа на животе с отведением на 90 градусов. Бросковые движения с эластичной лентой стоя

37. Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц.

Пассивное, изометрическое сгибание тазобедренного сустава лежа на спине. Растяжка мышц-сгибателей. Круговые движения бедрами стоя. Вращение тазобедренного сустава наружу с эластичной лентой лежа на животе. Боковые зашагивания на степплатформу. Махи ногой вперед-назад стоя

38. Гибкость спины. Прогиб назад стоя. Позы: сфинкса, пловец. Кошка, захват стопы на четвереньках, позаполумоста.

39. Эластичность мышц, ног. Сед в шпагат.Плие. Боковой выпад. Боковое вытяжение. Низкий выпад. Низкий выпад с разворотом. Поза голубя сидя. Растяжка сидя с отведенной ногой. Растяжка в полулотосе. Упрощенная бабочка сидя. Скручивание корпуса сидя. Растяжка сидя со скрещенными ногами. Растяжка лежа с разворотом ноги.

40. Работа на равновесие. Упражнения: цапля на одной ноге, не полу пальцах, друг перед другом, ласточка, ходьба по линии, Ходьба на месте с закрытыми глазами, Вращения вокруг своей оси.

41.Разучивание гимнастических элементов. Положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперед и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно. Простейшие соединения из 2-3 элементов. Висы и упоры.

42.Текущий контроль. Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы,

43.Промежуточная аттестация. Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

44. Соревнования. Знакомство с правилами проведения игр и эстафет. Участие в играх и эстафетах. Контроль. Анализ. Коррекция ошибок.

45. Досуговая деятельность. Проведение спортивных праздников и акций.

46. Народные подвижные игры. Разнообразие народных игр. Традиции проведения игр, знакомство с правилами игры. Игры с бегом. Игры с предметом. Игры с прыжками. Хороводные игры.

47. Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Формы контроля и аттестации

В течение всего периода реализации программы проводится мониторинг уровня освоения программы учащимися: в начале учебного года проводится вводная диагностика в декабре – промежуточная диагностика, в мае проводится итоговая диагностика. Методы отслеживания: опрос (уровень освоения теоретического материал), наблюдение (уровень освоения техники выполнения упражнений, уровень сформированности волевых качеств личности), сдача контрольных нормативов (уровень развития силовых способностей).

В ходе реализации программы используются следующие формы фиксации результатов: грамоты и дипломы, практические задания, материалы тестирования и анкетирования, аналитическая справка, аудио- и видеозаписи, фото, отзывы детей и родителей.

Подведение итогов реализации программы осуществляется через участие в различных мероприятиях, праздниках, творческих встречах. Выполнение детьми практических заданий и тестирование. Проведение открытых занятий для родителей, мастер-классов, соревнований.

Оценочные материалы: Оценочные материалы представлены в Приложении 1.

2.2. Условия реализации программы.

Реализация программы предполагает наличие:

- 1) тренажерный зал, в котором находится штанга, гири, гантели, спортивные тренажеры, брусья, борцовские маты;
- 2) уличная спортивная площадка, где имеются брусья, гимнастическая скамейка, шест, турники;
- 3) Спортивный инвентарь и оборудование: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка.

2.3. Методическое обеспечение программы.

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются: словесные методы обучения – в виде лекций, объяснений, бесед, диалогов, консультаций; Практическое занятие проводится как тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований. Используются словесные методы в виде объяснения; наглядные методы в виде показа.

Педагог дополнительного образования систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за их самочувствием, вовремя

замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение.

В ходе занятий сформируются необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

При подборе средств и методов практических занятий педагог 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 или подвижные игры и т.д.). Каждое практическое занятие должно состоять из трёх 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, лёгкой атлетики, 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 завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются на основе требований уровня физической подготовленности обучающихся.

2.4. Наличие информационно-методических условий реализации программы

Информационной платформой служит сайт МКОУ ДО ЦВР «Ровесник» <https://sobolrovesnik.kamchatkaschool.ru/>

Информация о реализации дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» размещается в ГИС «Навигатор дополнительного образования Камчатского края», буклетах и других источниках информации о деятельности МДОКУ ДО ЦВР «Ровесник».

2.5. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

1 полугодие	Период обучения	Осенние каникулы	Зимние каникулы	2 полугодие	Период обучения	Весенние каникулы	Всего в год
01 сентября - 31 декабря	15 недель	-	-	09 января - 31 мая	21 недель	-	36 недель

Этапы образовательного процесса	
Начало учебного года	16 февраля
Продолжительность учебного года	14 недель
Продолжительность учебного занятия	2 ак.ч. по 40 мин.
Вводная диагностика учащихся	15 сентября – 30 сентября
Промежуточная диагностика усвоения учащимися программы	15 декабря – 30 декабря
Итоговая аттестация учащихся и итоговая диагностика усвоения учащимися программы	25 апреля – 15 мая
Открытое занятие	Дата в зависимости от методической темы и цели занятия
Итоговое занятие	Дата предпоследнего занятия в учебном году
Окончание учебных занятий	31 мая
Летние каникулы	01 июня – 31 августа

Регламент образовательного процесса:

Занятия проводятся: 4 раза в неделю по 2 часа

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному приказом, директор

Список литературы для педагога

1. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. М.: Айрис – пресс, 2000. 266 с.
2. Боб Андерсон Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. М.: Попурри, 2017. 781 с,
3. Белоножкина О.В. и др. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). Волгоград, Учитель, 2007. 173 с.
4. Бумарскова Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости. М.: НИУ МГСУ, 2015. 465 с.
5. Бутинин И.М. Физическая культура в начальных классах. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 176 с.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 249 с.: ил.
7. Дан О, Пилатес -гимнастика звёзд. СПб.: Питер, 2007. 192 с.: ил.
8. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Прак. пособие; 2-е изд. М.: Айрис ПРЕСС, Айрис дидактика, 2004. 192с.
9. Михайлова М.А., Воронина, Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития; Академия Холдинг, 2004. 112с.
10. Решетников Н.В, Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2000. 152 с. 20

Список литературы для учащихся

1. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. Серия: Внимание: дети!. М.: Айрис – пресс, 2000. 266 с.
2. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: прак. Пособие. 2-е изд. М.: Айрис ПРЕСС, Айрис дидактика, 2004. 192с.
3. Михайлова М.А., Воронина, Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития; Академия Холдинг, 2004

Оценочные материалы

I. Теоретический материал, ТБ (за каждый правильный ответ-1балл).

1. Правила поведения, ТБ в спортивном зале
2. Что такое общая физическая подготовка
3. Упражнения на «выносливость»...
4. Упражнения на «быстроту»...
5. Упражнения на «силу»...

II. Практический материал

1. Бег 30 м (сек).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
3. Прыжок в длину с места (см)

п/п	Правильные ответы теоритического материала	Количество баллов		
Теоретический материал ,ТБ				
1	Наличие спортивной одежды и обуви. Обязательное выполнение разминки. Выполнение требований преподавателя.	1		
2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	1		
3	6-минутный бег, удержание в виси на согнутых руках, легкоатлетические кроссы на 1000,2000 м, бег на лыжах на 3 км и более и т д.	1		
4	Бег на 20,30 м с хода, на 30,50,60,100 м (на скорость преодоления дистанции) и другие	1		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание лазание по канату, приседания и т.д.	1		
Практический материал				
	Бег 30 м (сек)	Отжимание (раз)	Длина с места(см)	
1	5,5	20	170	9
2	5,6	19	165	6
3	5,8	17	160	3

Всего сумма по уровням освоения материала

Теория	Практика	Всего	Уровень освоения учебного материала
5	9	14	О
3	6	9	Д
1	3	4	Н

Критерии оценки:

«О» – 10- 14 баллов. Полное усвоение учебного материала. Выполнение всех контрольных нормативов и теоретических заданий на отлично.

«Д» – 5 –9 баллов. Учебный материал усвоен. Выполнение контрольных нормативов и теоретических заданий на хорошо.

«Н» – менее 5 баллов. Не усвоена существенная часть учебного материала.

Протокол результатов освоения
дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы:
«ОФП»

№ п/п	Ф.И. учащегося полностью	Наименование модуля по программе			Общий уровень учебных достижений (О, Д, Н)
		Дата проведения:			
		Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов);	
1.					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

**К дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «ОФП»**

Критерии оценки освоения программы

Освоение программы учащимися оценивается по трем уровням - оптимальный, допустимый, недостаточный.

Оптимальный уровень: понимание учебного задания, его точное выполнение, умение его объяснить правильно оценить; задание выполняется самостоятельно, без помощи педагога, в случае необходимости обращается с вопросом; адекватен в самооценке и оценки других; соответствие уровня теоретических и практических знаний программным требованиям

Допустимый: принятие и частичное выполнение задания, теоретические знания практические умения и навыки носят несистемный характер, наличие отдельных ошибок, не всегда четкое логическое объяснение выполнения задания; требуется незначительная помощь со стороны педагога, с вопросом к педагогу обращается редко; настойчив в выполнении задания; соблюдает культуру поведения, но не всегда адекватен в оценке ситуации; умеет организовать свою практическую деятельность; не всегда способен творчески подойти к выполнению практического задания

Недостаточный: не полное или неверное выполнение задания, наличие существенных ошибок при выполнении, неумение объяснить выполнение задания; необходима поддержка и стимуляция деятельности со стороны педагога, самостоятельно с вопросами не обращается; не уверен в своих силах и способностях; не способен к оценке без помощи педагога; несоответствие уровня теоретических и практических знаний программным требованиям; не соблюдает культуру поведения, в общении отсутствует диалог; культура организации своей практической деятельности на низком уровне; отсутствует творческое отношение к выполнению практического задания.