

**Отдел образования и по делам молодёжи администрации Параньгинского  
муниципального района Республики Марий Эл  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Параньгинский Дом детского творчества»**

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического  
совета МБОУ ДО «Параньгинский  
Дом детского творчества»  
от «31» марта 2022 г.  
Протокол № 6

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ДО  
«Параньгинский ДДТ»  
Сибгатуллин .Г.  
«31» марта 2022г.  
Приказ № 144-О



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

ID программы: 1605

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 144 часа

Разработчик программы: Каримов Данис Газинурович, педагог  
дополнительного образования МБОУ ДО «Параньгинский ДДТ»

пгт. Параньга,

2022 год

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка**

Современные школьники отличаются от своих сверстников 15-20-летней давности любознательностью и большей информированностью, при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климатогеографические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек имел возможность двигаться в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась. Введение третьего урока физической культуры в школе частично компенсирует недостаток двигательной активности современным детям.

Но, как показывает практика, наиболее физически развиты учащиеся, посещающие спортивные секции. При этом курс общей физической подготовки не имеет спортивной специализации, а направлен на развитие всех физических качеств ребенка, что немаловажно для сохранения здоровья и способности сопротивляться различным факторам внешней среды.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы** заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека и определяется запросом со стороны детей и родителей.

#### **Отличительными особенностями программы являются:**

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и

соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью

- учебное содержание программы излагается в логике от общего к частному, и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на обучающихся 10-15 лет.

**Срок освоения программы:** один год. Количество учебных часов – 144.

**Форма обучения** по программе «Общая физическая подготовка» очная, занятия имеют игровой практический характер.

**Уровень программы:** базовый.

**Режим занятий:** проводятся с периодичностью 2 раза в неделю по 2 часа.

**Особенности организации образовательного процесса.** Состав группы – постоянный. Условия набора учащихся: группы формируются на условиях свободного набора. Допускаются совместные занятия детей разного возраста и разного пола в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Дети принимаются в группы по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

## 1.2 Цели и задачи программы

**Цель программы:** разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

#### *обучающие:*

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метании;
- научить школьников планировать свою игру и работу;
- научить работе с литературой по физической подготовке;
- подготовка к сдаче норм ГТО

#### *развивающие:*

- повысить уровень спортивной работоспособности;
- развивать физические способности, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- расширить кругозор, формировать познавательную самостоятельность

#### *воспитывающие:*

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- формировать способность к самооценке и самоконтролю;
- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

## 1.3. Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Общая физическая подготовка» составляет 144 часа.

## 1.4 Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов, темы	Описание теоретической части	Описание практической части	Форма контроля
<b>1. Основы знаний</b>				
1.1	Травматизм в спорте, причины.	Виды травм в спорте (поверхностные и незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы). Причины получения травм		Беседа, инструктаж
1.2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.		Беседа, опрос
1.3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на		Беседа, контрольное тестирование

		занятиях в группах общей физической подготовки		
<b>2. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				
2.1	Строевые упражнения.		Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.	Выполнение контрольных упражнений
2.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).		Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.	Выполнение контрольных упражнений
2.3	Дыхательная гимнастика.		Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.	Выполнение контрольных упражнений
2.4	Корректирующая гимнастика.		Гимнастическая полоса препятствий.	Выполнение контрольных упражнений

			<p>Напоминания о «правилах» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками).          Общеразвивающие упражнения в положении сидя.          Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.</p>	упражнений
2.5	Оздоровительная гимнастика.	<p>Позвоночник – основа здоровья.          Причины неправильной осанки и болезней позвоночника.          Правила стретчинга</p>	<p>Комплексы упражнений на растяжку.          (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).</p>	Беседа, выполнение контрольных упражнений
2.6	Оздоровительный бег.		<p>Бег. Беговые упражнения.          Длительный бег.          Бег на короткие и длинные дистанции.</p>	Выполнение контрольных упражнений
2.7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	<p>Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.</p>	<p>Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи,</p>	Выполнение контрольных упражнений

			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.	
<b>3. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>				
3.1	Основы видов спорта.	Основы видов спорта.	Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.	Беседа, выполнение тестов
3.2	Подвижные игры.		Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.	Выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3.3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.		Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.	Выполнение контрольных упражнений
3.4	Спортивные игры.		Спортивные игры.	Выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3.5	Соревнования и конкурсы		Соревнования по ОФП. Соревнования по	Выполнение контрольных упражнений



			СФП. Соревнования — эстафеты. Соревнования «Веселые старты». Соревнования-поединки.	упражнений, праздники «Здоровья»
3.6	Двухсторонние игры	Объяснение правил игры.	Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении; 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. Мини-футбол (футбол); групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	Выполнение контрольных упражнений
4.	<b>Итоговая аттестация</b>		Сдача нормативов.	Выполнение контрольных упражнений и тестов

## 1.5 Планируемые результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся должны:

### 1. Знать:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания,
- анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма,
- технику и тактику игры, методы обучения,
- правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня,
- методику записи игр, обработки и анализа собранного материала,
- методические приемы обучения групповым и командным действиям,
- методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

### 2. Уметь:

- проводить воспитательную работу со школьниками, помогать адаптироваться вновь прибывшим,
- работать с литературными источниками,
- проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке,
- овладеть навыками судейства,
- обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике,
- провести занятия с командами младших и старших школьников,
- определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя,
- записывать игры, анализировать материал,
- провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>3</b>		<b>-</b>	
1	Травматизм в спорте, причины.	1	1	-	Беседа, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	Беседа, опрос
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	Беседа, контрольное тестирование
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	
1	Строевые упражнения.	5	-	5	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	16	-	16	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	3	-	3	выполнение упражнений
4	Корригирующая гимнастика.	12	-	12	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	14	1	13	выполнение упражнений
6	Оздоровительный	10	-	10	выполнение

	бег.				контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	8	1	7	выполнение контрольных упражнений
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>69</b>	<b>5</b>	<b>64</b>	
1	Основы видов спорта.	16	2	14	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	23	-	23	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	8	-	8	выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	10	2	8	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Соревнования и конкурсы	6	-	6	праздники «Здоровья»
6	Двухсторонние игры	6	1	5	выполнение контрольных упражнений
<b>IV</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	выполнение контрольных упражнений и тестов
	<b>Итого объем программы</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

## 2.2 Календарный учебный график

№ П/П	Месяц	Чи сло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		15.00-16.45	Лекция	2	Травматизма в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	Учеб.класс	Беседа, инструктаж
2	Сентябрь		15.00-16.45	Лекция	2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Строевые упражнения	Учеб.класс	Беседа, контрольное тестирование
3	Сентябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Строевые упражнения	спортзал	Выполнение упражнений
4	Сентябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Строевые упражнения	спортзал	Выполнение упражнений
5	Сентябрь		15.00-16.45	комбин	2	Общеразвивающие упражнения без предметов	спортзал	Выполнение упражнений
6	Сентябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Общеразвивающие упражнения без предметов	спортзал	Выполнение упражнений
7	Сентябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Общеразвивающие упражнения без предметов	спортзал	Выполнение упражнений
8	Сентябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Общеразвивающие упражнения с партнёром	спортзал	Выполнение упражнений
9	Сентябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Общеразвивающие упражнения с партнёром	спортзал	Выполнение упражнений
11	Октябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Общеразвивающие упражнения с партнёром	спортзал	Выполнение упражнений
12	Октябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Общеразвивающие упражнения с партнёром. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	спортзал	Выполнение упражнений

13	Октябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	спортзал	Выполнение упражнений
14	Октябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Дыхательная гимнастика	спортзал	Выполнение упражнений
15	Октябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Дыхательная гимнастика. Акробатические упражнения	спортзал	Выполнение упражнений
16	Октябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Акробатические упражнения	спортзал	Выполнение упражнений
17	Октябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Акробатические упражнения	спортзал	Выполнение упражнений
18	Октябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Преодоление полосы препятствий	спортзал	Выполнение упражнений
19	Октябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Преодоление полосы препятствий. Выполнение гимнастических упражнений	спортзал	Выполнение упражнений
20	Ноябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Выполнение гимнастических упражнений	спортзал	Выполнение упражнений
21	Ноябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Выполнение гимнастических упражнений. Оздоровительный бег	Спортзал, площадка	Выполнение упражнений
22	Ноябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Оздоровительный бег: медленный бег	площадка	выполнение контрольных упражнений
23	Ноябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Бег на короткие дистанции	площадка	выполнение контрольных упражнений
24	Ноябрь		15.00-16.45	Практикум	2	Эстафетный бег	площадка	выполнение контрольных

								ных упражнений
25	Ноябрь		15.00- 16.45	Практикум	2	Эстафетный бег. Кросс 500м	площадка	выполнение контрольных упражнений
26	Декабрь		15.00- 16.45	Практикум	2	Кросс 500м	площадка	выполнение контрольных упражнений
27	Декабрь		15.00- 16.45	Практикум	2	Кросс 1000м. Оздоровительная гимнастика	площадка	выполнение контрольных упражнений
28	Декабрь		15.00- 16.45	Практикум	2	Оздоровительная гимнастика	спортзал	выполнение упражнений
29	Декабрь		15.00- 16.45	Практикум	2	Оздоровительная гимнастика	спортзал	выполнение упражнений
30	Декабрь		15.00- 16.45	Практикум	2	Оздоровительная гимнастика	спортзал	выполнение упражнений
31	Декабрь		15.00- 16.45	Практикум	2	Оздоровительная гимнастика	спортзал	выполнение упражнений
32	Декабрь		15.00- 16.45	Практикум	2	Оздоровительная гимнастика	спортзал	выполнение упражнений
33	Декабрь		15.00- 16.45	Практикум	2	Оздоровительная гимнастика. Прыжки в длину с разбега	спортзал	выполнение упражнений
34	Январь		15.00- 16.45	Практикум	2	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега	спортзал	выполнение упражнений
35	Январь		15.00- 16.45	Практикум	2	Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель на дальность	спортзал	выполнение упражнений

36	Январь		15.00-16.45	Практикум	2	Метание гранаты в цель на дальность. Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	Спортзал, площадка	выполнение упражнений
37	Январь		15.00-16.45	комбин	2	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике. Волейбол.	спортзал	выполнение упражнений
38	Январь		15.00-16.45	Практикум	2	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении и защите.	спортзал	выполнение упражнений
39	Январь		15.00-16.45	комбин	2	Судейская практика. Баскетбол. Правила игры.	спортзал	выполнение упражнений
40	Февраль		15.00-16.45	Практикум	2	Передача мяча. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча	спортзал	выполнение упражнений
41	Февраль		15.00-16.45	Практикум	2	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	спортзал	выполнение упражнений
42	Февраль		15.00-16.45	Практикум	2	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика	спортзал	выполнение упражнений
43	Февраль		15.00-16.45	Практикум	2	Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным	спортзал	выполнение упражнений



						квадратам		
44	Февраль		15.00-16.45	Практикум	2	Контрудары. Тактика парной игры.	спортзал	выполнение упражнений
45	Февраль		15.00-16.45	комбин	2	Контрольные соревнования по настольному теннису. Подвижные игры	спортзал	выполнение упражнений
46	Февраль		15.00-16.45	Практикум	2	Подвижные игры	площадка	выполнение упражнений
47	Февраль		15.00-16.45	Практикум	2	Подвижные игры	площадка	выполнение упражнений
48	Март		15.00-16.45	Практикум	2	Подвижные игры	площадка	выполнение упражнений
49	Март		15.00-16.45	Практикум	2	Подвижные игры	площадка	выполнение упражнений
50	Март		15.00-16.45	Практикум	2	Подвижные игры	площадка	выполнение упражнений
51	Март		15.00-16.45	Практикум	2	Подвижные игры	площадка	выполнение упражнений
52	Март		15.00-16.45	Практикум	2	Подвижные игры	площадка	выполнение упражнений
53	Март		15.00-16.45	Практикум	2	Подвижные игры	площадка	выполнение упражнений
54	Март		15.00-16.45	Практикум	2	Подвижные игры	площадка	выполнение упражнений
55	Апрель		15.00-16.45	Практикум	2	Подвижные игры	площадка	выполнение упражнений
56	Апрель		15.00-16.45	Практикум	2	Подвижные игры	площадка	выполнение упражнений

57	Апрель		15.00-16.45	Практикум	2	Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений	площадка	выполнение упражнений
58	Апрель		15.00-16.45	Практикум	2	Упражнения на координацию движений, на гибкость	площадка	выполнение упражнений
59	Апрель		15.00-16.45	Практикум	2	Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту	площадка	выполнение упражнений
60	Апрель		15.00-16.45	Практикум	2	Упражнения на гибкость Упражнения на быстроту	площадка	выполнение упражнений
61	Апрель		15.00-16.45	Практикум	2	Упражнения на быстроту, выносливость	площадка	выполнение упражнений
62	Апрель		15.00-16.45	Практикум	2	Спортивные игры	площадка	выполнение упражнений
63	Апрель		15.00-16.45	Практикум	2	Спортивные игры	площадка	выполнение упражнений
64	Май		15.00-16.45	Практикум	2	Спортивные игры	площадка	выполнение упражнений
65	Май		15.00-16.45	Практикум	2	Спортивные игры	площадка	выполнение упражнений
66	Май		15.00-16.45	Практикум	2	Спортивные игры	площадка	выполнение упражнений
67	Май		15.00-16.45	комбин	2	Соревнования по ОФП	площадка	выполнение упражнений
68	Май		15.00-16.45	комбин	2	Соревнования - эстафеты Соревнования «Веселые старты»	площадка	выполнение упражнений
69	Май		15.00-16.45	комбин	2	Соревнования-поединки	площадка	выполнение упражнений

70	Май		15.00-16.45	комбин	2	Двухсторонние игры	площадка	выполнение упражнений
71	Май		15.00-16.45	комбин	2	Двухсторонние игры	площадка	выполнение упражнений
72	Май		15.00-16.45	комбин	2	Итоговая аттестация. Контрольные нормативы	спортзал	выполнение контрольных упражнений и тестов

### 2.3 Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение:*

Место проведения: спортивная площадка; класс (для теоретических занятий); спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи; баскетбольные мячи; скакалки; теннисные мячи; малые мячи; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с кольцами; секундомер; маты.

*Кадровое обеспечение:* программа реализуется педагогом дополнительного образования МБОУ ДО «Параньгинский ДДТ» Каримовым Данисом Газинуровичем. Образование – высшее, учитель физической культуры, МГПИ, 2013г.

*Информационно-методическое обеспечение:* разработки и конспекты занятий; оценочные материалы, тестовые методы; памятки и инструкции для обучающихся; раздаточный материал (рекомендации, схемы); специальная литература; презентации и видеоролики с YouTube; интернет источник.

### 2.4. Формы, порядок текущего контроля и итоговой аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяются входной, текущий и итоговый виды контроля. Входной контроль осуществляется в начале обучения в начале учебного года. Цель – определить исходный уровень знаний и умений обучающихся, определить формы и методы работы на занятиях. Формы оценки – анкетирование, тестирование.

Текущий контроль происходит после изучения основных тем по

программе. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения практических, самостоятельных и творческих работ. Анализируются положительные и отрицательные стороны работы, корректируются недостатки. Контроль теоретических знаний осуществляется с помощью заданий педагога (тесты, индивидуальные задания), взаимоконтроля, самоконтроля и др. Проведение текущего контроля активизирует, стимулирует работу обучающихся, позволяет более полно проявлять полученные знания и умения.

Итоговый контроль осуществляется в конце обучения. Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы – выездные соревнования различного уровня. Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

*Критерии оценки результативности.*

По итогам аттестации для обучающегося определяется 3 уровня усвоения знаний и умений: низкий, средний, высокий.

Высокий уровень – выполняет задания, соблюдая все требования

Средний уровень - выполняет задания самостоятельно, но допускает ошибки

Низкий уровень – слабо справляется с заданиями.

## 2.5. Оценочные материалы

№ п/п	Возраст Наименование	1 год		2 год		3 год		4 год	
		М.	д.	М.	д.	М.	д.	М.	д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8- 2.7	3.0- 2.8	2.5- 2.1	2.6- 2.2	2.3- 2.0	2.5- 2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5- 8.5	10.7- 8.7	9.2- 7.9	9.8- 7.3	8.4- 7.6	8.9- 7.7	8.0- 7.4	8.7- 7.8
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5- 13.5	15.8- 14.7	13.2- 12.2	14.5- 13.2	12.0- 11.2	13.2- 12.2	11.2- 9.9	12.0- 10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70- 100	65-95	85- 105	80- 100	100- 125	95- 120
5.	Прыжки через			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча,	117- 185	100- 178	187- 270	138- 221	221- 303	156- 256	242- 360	193- 331
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5- 5.5 2.0- 4.8	2.4- 5.2 1.8- 3.7	3.9- 7.5 1.8- 3.7	3.5- 5.9 2.5- 4.5	4.4- 9.8 3.2- 5.9	3.3- 8.3 3.0- 5.7	6.0- 13.9 5.0- 10.8	5.5- 11.8 4.6- 8.0
8.	Подбрасывание	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывани е мяча в паре разными	1-1.5	1-1.5	1.5- 2.5	1.5- 2.5	3.0- 4.0	3.0- 4.0	3.0- 5.0	3.0- 5.0
11.	Статическое	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед,	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость	300- 450	200- 350	600- 750	450- 750	680- 1500	650- 1200	900- 2000	700- 1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000- 1500	700- 1200	1500- 2000	1200- 1500	200- 2500	500- 2000	2000- 3000	2000- 2500

## 2.6. Методические материалы

Нормативно-правовое обеспечение программы, структура, содержание, роль, назначение и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП» регламентируется следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации «Разработка и проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)», разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей в Республике Марий Эл в 2021г, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей в Республике Марий Эл.

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Параньгинский Дом детского творчества», утвержденный приказом руководителя Отдела образования и по делам молодежи администрации Параньгинского муниципального района Республики Марий Эл от 21 декабря 2020 года приказом №9-О.

Основными педагогическими технологиями, реализуемыми в программе, являются:

- обучение в сотрудничестве

- индивидуализация обучения
- дифференциация обучения
- информационно-коммуникационные технологии.

Методы и приемы образовательной деятельности: репродуктивный, словесный (объяснение, беседа, диалог, консультация), метод проблемного обучения (постановка проблемных вопросов и самостоятельный поиск ответа), подвижные игры. На занятиях создаются все необходимые условия для физического развития обучающихся, что помогает:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности,

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

## 2.7. Список литературы и электронных источников

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
7. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
9. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
10. Лях В.И., Жданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
13. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.



14. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.

15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.