

Управление образования администрации  
Чайковского городского округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
**Центр дополнительного Образования**

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «31» 08 2023г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ЦДО

Андреева И.Р.

Приказ №262 от «31»\_08\_2023г.



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

возраст обучающихся – 5-10 лет  
срок реализации – 3 года

Автор: Козгов Николай Константинович тренер-преподаватель

г. Чайковский, 2023

## Паспорт программы

1. Учреждение: МАУДО ЦДО
2. Названия объединения: «ОФП»
3. Место дислокации: с. Фоки ул. Кирова 97
4. Ф.И.О. Козгов Николай Константинович
5. Статус программы: модифицированная
6. Направление деятельности: физкультурно-спортивное.
7. Образовательная область: общая физическая подготовка
8. По уровню содержания:
9. По форме реализации: практическая
10. По цели обучения: спортивно-оздоровительная.
11. По уровню освоения:
12. Продолжительность освоения программы: 3 года
13. Количественный состав группы: 15 человек
14. Возрастной диапазон: 5-10 лет

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность программы: физкультурно-спортивная

Работа объединения общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке.

Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества.

Занятия в секции общей физической подготовки 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.

Заниматься в секции может каждый школьник с 1-5 класс, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в 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.

Нормативную базу дополнительной образовательной программы по общей физической подготовке составили следующие документы:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

- Устав МАУДО Центра дополнительного образования.

Имеются спортивные сооружения для занятий секции ОФП: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме того, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, душевые, комната для хранения инвентаря.

Тренер должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность**

Проблемы физического воспитания детей в настоящее время

привлекают внимание многих специалистов в связи с низкой физической подготовленностью подрастающего поколения к современной жизни. Современная система физического воспитания, несмотря на достаточно разнообразные формы физической культуры, объем и содержание действующих программ, не всегда способствует развитию и поддержанию мотивации к занятиям различными видами спорта у детей и молодежи.

Это обусловлено тем, что развитие инновационных процессов часто сдерживается из-за отсутствия программно-методического обеспечения, а также большинство программ спортивной подготовки в детском и подростковом возрасте сориентированы на подготовку спортивных резервов и не рассчитаны на массовое использование.

Программа востребована, благодаря доступности для детей с любым уровнем физической подготовки. Занятия ушу способствуют укреплению здоровья, что сегодня особенно актуально.

Новые реальности современной жизни, эпидемиологические ситуации влекут за собой и новые возможности, которые способствуют развитию компетенций, умению работать в условиях неопределенности, находить решения в случае непредвиденных, меняющихся обстоятельств. Дистанционные занятия физической культурой, в данном случае ОФП, при необходимости и для решения определенных задач возможны и актуальны.

### **Новизна программы**

Программа разноуровневая, доступна для детей с любым уровнем физического развития, на продвинутом уровне освоения используется индивидуальный подход к занимающимся.

Также к программе, помимо учебных модулей, разработан воспитательный модуль, нацеленный на воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и внеурочных мероприятий, формирование устойчивой привычки к самовоспитанию личностных качеств. В рамках воспитательной работы выстраивается взаимодействие с семьями

обучающихся. Участие родителей в мастер-классах, выездных соревнованиях, фестивалях и других мероприятиях объединения способствует поддержанию интереса у детей к занятиям ушу и формированию здорового образа жизни.

### **Цель программы:**

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям общей физической подготовкой.

### **Задачи:**

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы);
- расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства;
- укрепление здоровья детей путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

### **Ожидаемые результаты программы:**

- оздоровление и физическое развитие детей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

### **Оценка результативности:**

- анализ медицинских осмотров детей;
- анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года.

**Адресатом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является:** дети от 5 до 10 лет основной медицинской и подготовительной медицинской группы здоровья. Срок реализации программы – 3 года.

### **Режим и продолжительность занятий.**

1. Подготовительный уровень - 2 раза в неделю по 40 мин.

2. Стартовый уровень – 4 раза в неделю по 45 мин.
3. Базовый уровень – 4 раза в неделю по 45 мин.

В группах 1-го года обучения занятия проводятся 4 раза в неделю по 120 мин с перерывами отдыха по 15 мин. Общее количество часов по программе – 378 часов. Возраст учащихся – 5-10 лет. Наполняемость группы – 15-30 человек. В группах может заниматься смешанный контингент учащихся.

## **ЗАДАЧИ ПО УРОВНЯМ ПРОГРАММЫ.**

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- обучить детей выполнению общих физических упражнений;
- обучить выполнению специальных физических упражнений;
- сформировать у обучающихся двигательные навыки;
- изучить способы и сформировать навык работы с источниками информации;
- обучить способам и средствам психологической разгрузки, коррекции эмоционального состояния.

### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- развивать физические качества обучающихся;
- развивать мышление, память, внимание, повышать стрессоустойчивость;
- развивать творческие способности детей, двигательную активность;
- развивать самосознание, самоконтроль.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- воспитывать эстетический вкус;
- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать умение работать в коллективе, вступать в коммуникативные и межличностные отношения, уважительно относиться к старшим, помогать младшим участникам группы;
- воспитывать потребность ведения здорового образа жизни;

## **ЗАДАЧИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УРОВНЯ**

- обучать общим развивающим упражнениям;
- обучать базовым специальным двигательным упражнениям;
- расширять запас двигательных навыков, закреплять их и привести в систему(через систему общих развивающих и специальных физических упражнений); - прививать интерес и стремление к приобретению знаний и умений.

## **ЗАДАЧИ СТАРТОВОГО УРОВНЯ**

- обучать базовым упражнениям;
- формировать умение работать в коллективе, вступать в коммуникативные межличностные отношения.

## **ЗАДАЧИ БАЗОВОГО УРОВНЯ**

- обучать навыкам анализа движения;
- обучать сложным техническим действиям, сложно координационным упражнениям;
- развивать умение замечать и исправлять собственные ошибки при исполнении.

## **ЗАДАЧИ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ**

- обучать овладению сложным техническим действиям, сложнокоординационными упражнениями;
- формировать навык отслеживать качество исполнения при выполнении комплексов упражнений;
- развивать пространственное мышление, память, внимание, физические качества;
- развивать умение видеть и исправлять ошибки в выполнении сложных технических действий;
- воспитывать чувство собственного достоинства, уважительного отношения к другому человеку, другой культуре;
- воспитывать чувство значимости.

Основу программы составляют разделы: «Общая физическая подготовка» (ОФП), «Специальная физическая подготовка» (СФП), «Техническая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Интегральная подготовка», «Психофизиологическая подготовка».

### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Основными задачами ОФП являются развитие подвижности суставов, эластичности и силы мышц, гибкости, быстроты и резкости движений, вестибулярной устойчивости, координации движений через освоение упражнений из традиционных методик ушу, которые включают гимнастические и прыжковые элементы, упражнения на равновесие, силовые и специальные упражнения. Основная задача данного раздела – укрепить организм занимающегося, подготовить его к физическим нагрузкам. Результативность оценивается тестированием физических качеств.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1. *Учебно-тематический план в СОГ – 1,2,3 год обучения 9ч/неделю 42 недели*

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов/год			Формы аттестации/контроля
		СОГ – 1	СОГ – 2	СОГ- 3	
I.	Теоретическая подготовка	17	14	13	викторина, беседа
II.	ОФП	145	149	151	зачет по нормативам
III.	Специальная физическая подготовка	96	95	93	зачет по нормативам
IV.	Техническая подготовка	98	97	91	зачет по нормативам
V.	Тактическая, психологическая подготовка	10	13	20	соревнования
VI.	Контрольные испытания. Тесты.	12	10	10	результат
	<b>Итого</b>	<b>378</b>	<b>378</b>	<b>378</b>	
	<b>Кол-во часов/неделю</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### I. Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма; ЗОЖ, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;
- правила игр;
- тактические планы игры, индивидуальные и командные действия в процессе игр.
- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость), развитие

физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи; легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, прыжки в длину с места;

- гимнастические и акробатические упражнения: упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.; подвижные спортивные игры: “салки”, “попрыгунчики”, “пустое место”, “перестрелка” и т.д.; сдача нормативов по физической подготовке.

## **II. Специальная физическая подготовка:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции, скорости перемещения и равновесия;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости, развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростное облегание препятствий; специальные физические упражнения для развития прыгучести.

## **III. Техническая подготовка:**

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение правилам игр с мячом.

## **IV. Тактическая подготовка:**

- обучение индивидуальным тактическим действиям;
- обучение групповым тактическим действиям во время игры.

## **V. Контрольные испытания. Тесты.**

## **Общая и специальная физическая подготовленность**

1. Прыжок в длину с места
2. Челночный бег
3. Подтягивание
4. Прыжки со скалкой за 1-2 минуты

### **По окончании обучения учащиеся должны знать:**

- ✓ основные требования к занятиям по ОФП;
- ✓ историю развития всех пройденных видов спорта;
- ✓ гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- ✓ влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- ✓ основы техники и тактики в мини-футболе, волейболе, баскетболе;

способы проведения соревнований.

### **По окончании обучения учащиеся должны уметь:**

- ✓ усваивать программный материал;
- ✓ выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;
- ✓ владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- ✓ владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- ✓ принимать участие в соревнованиях;
- ✓ осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- ✓ использовать знания, умения, навыки на практике.

Как результат, планируется участие детей, занимающихся в спортивной секции, в спортивных соревнованиях различного уровня, участие в школьных спортивных мероприятиях. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

## Календарный учебный график

Разделы/темы	Кол-во часов в неделю				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
Сентябрь					
1.1 Вводное занятие	2				
1.2 Разминка		2	2	2	
Октябрь/ноябрь					
1.3 ОФП	2	2	2	2	2
	2	2	2	2	2
Декабрь					
2. Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2
Январь					
3. Техническая подготовка		2	2	2	
Февраль					
3.1 Базовая техника	2	2	2	1	
Март					
4. Интегральная подготовка	2	2	2	2	
4.1 Игровые и имитационные упр.					2
Апрель/май					
Игровые и имитационные упр.	2	2	2		
4.2 Упражнения с предметами в игровой форме (палка, веревка, мяч и т.д.)				2	2
5. Итоговое занятие	1				
Всего: 72 ч.					

## Воспитательный модуль

Занятия физическими упражнениями всегда имеют воспитательное значение. Физические упражнения содействуют развитию таких важных качеств, как: внимательность, точность, дисциплинированность, настойчивость, уважение к старшим и учителям, развивается коммуникабельность, исчезают многие комплексы, что необходимо и в повседневной жизни, и при изучении кикбоксинга.

Поэтому процесс обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на уроке задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащегося и организацию условий для их лучшего решения. Исторически обучение боевым техникам сочеталось с каллиграфией, поэзией, историей и медициной, а духовным центром является прежде всего личность, наставника и учителя.

Сохранение духовных и моральных, обучение навыкам самозащиты через игровые упражнения - все это призвано гармонично развивать ребенка. Правильно организовав деятельность ребенка через ушу, можно выявить, а затем и развить его способности.

Этому будут способствовать следующие компоненты:

- 1) Разучивание и правильное осознанное выполнение, как отдельных упражнений, так и связок или комплексов;
- 2) Понимание основных принципов физической культуры;
- 3) Участия в показательных выступлениях мастер классов;
- 4) Обучение правил по ОФП. Проведение совместных занятий для родителей и детей.
- 5) Организация рекреационных мероприятий (походы выходного дня, культурно-досуговая деятельность).
- 6) История развития физической культуры.
- 7) Событий села или города, сбор артефактов, фотографирование различных

зданий, улиц и мест в процессе их реконструкции - в этом может заключаться краеведческая работа, сочетаемая с занятиями. Все эти материалы можно использовать при проведении занятий с детьми в виде мини-бесед.

## Примерный план воспитательной работы

<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ</b>						
№	Событие/ мероприятие	Цель	Форма	Результат	Срок	Ответств.
1.	Открытая тренировка	Активный отдых детей совместно с родителями	Тренировка на свежем воздухе	Развитие коммуникативности, социализация	сентябрь	Козгов Н.К.
2.	Участие в соревнованиях по ОФП	Поездка на спортивное мероприятие	Поездка на спортивное мероприятие	Повышение мотивации к занятиям	ноябрь	Козгов Н.К.
3.	Мастер-класс	Мотивация к оздоровительным занятиям.	Поездка на спортивное мероприятие	Освоение базовых элементов	декабрь	Козгов Н.К.
4.	Соревнования по ОФП внутри объединения	Мотивация к оздоровительным занятиям.	Поездка на участие, наблюдение, участие в организации соревнования	Повышение мотивации к занятиям	декабрь	Козгов Н.К.

**Направление воспитательной работы:**

Развитие спортивного и творческого взаимодействия, коммуникативности, социализации детей и родителей через оздоровительно - спортивную и досуговую деятельность.

**МЕРОПРИЯТИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

№	Событие/ мероприятие	Цель	Форма	Результат	Срок	Ответств.
1.	Собрание. Планы на предстоящий сезон	Информирование, популяризация занятий	беседа	Развитие коммуникативности, социализация	сентябрь	Козгов Н.К
2.	Открытая тренировка с привлечением родителей	Активный отдых детей совместно с родителями	Тренировка на свежем воздухе	Развитие коммуникативности, социализация	сентябрь	Козгов Н.К.
3.	Соревнования по ОФП п. Марковский	Поездка на соревнования	Поездка на соревнования	Повышение мотивации к занятиям	сентябрь-октябрь	Козгов Н.К.
4.	Поездка выходного дня в бассейн	Популяризация занятий, ЗОЖ, приобретение детьми спортивного опыта.	Участие, наблюдение, участие в организации	Повышение мотивации к занятиям	ноябрь-декабрь	Козгов Н.К.
5.	Открытые занятия в группах	Приобретение опыта, демонстрация умений.	Участие, наблюдение	Социализация	март	Козгов Н.К.
6.	Участие в соревнованиях п.Марковский	Приобретение спортивного опыта	Участие	Спортивная аттестация.	в течении учебного года	Козгов Н.К.
7.	Участие в различных показательных выступлениях	Активизация совместной деятельности.	Участие	Активность, социализация.	в течении учебного года	Козгов Н.К.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

В этот период, помимо общей для всех лет задачи общеобразовательной школы укрепление здоровья, всесторонней физической, моральной и психической подготовки занимающихся решается задача формирования специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений), приобретая навыки правильного выполнения движений.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе учебного плана, годовых графиков расчетных часов и программы, конкретизированных в расписании занятий, журнале учета работы и дневнике учителя.

В соответствии с концепцией физического воспитания учебно-тренировочные группы по ОФП призваны решать следующие задачи:

- Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- Содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
- Развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 7-10 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

**Основными педагогическими принципами** работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Ведущим принципом является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

На занятиях учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни: проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений; иметь навыки самостоятельной работы; использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что учащиеся, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

#### ***Формы обучения:***

- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);
- просмотр видео – записей;
- домашняя самостоятельная работа;

## ***Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:***

Словесные: рассказ, беседа, объяснение;

Наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;

Аудио- визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

Практические: упражнения

Метод игры.

Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

В подготовительной части занятия необходимо организовать учащихся; определить ЧСС; способствовать постепенной функциональной подготовке организма к повышенным нагрузкам.

В подготовительной части применяются различные упражнения с изменением ритма, простейшие задания на координацию движений, ускоренную ходьбу, бег. В основной части занятия решаются задачи гармонического общего развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всего организма в целом, воспитание двигательных качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание морально волевых качеств.

2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

В основной части используются упражнения в равновесии, на снарядах, отдельные элементы легкой атлетики и т.п. Заключительная часть содействует более быстрому протеканию восстановительных процессов, снижение нагрузки, снятие утомления.

3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

В заключительной части применяются простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и

обязательно отдых сидя. Завершение занятия должно настраивать на последующую работу и вызвать удовлетворение.

***Занятия по ОФП различны по своим задачам:***

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

• **Способы проверки результатов.**

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование);
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование);
3. достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях);
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

Для реализации данной программы необходимо следующее **материально-техническое обеспечение** учебно-тренировочного процесса:

- спортивный зал;
- стадион;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;

- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- секундомер; гимнастическая скамейка.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
2. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: книга для учителей/ Е.С. Черник - М.: просвещение, 1992 г. - 128с.
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.).
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – М.; «Просвещение» 2011 г.
5. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2005 г.
6. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002- 176с.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
9. Сан-Пин 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).
10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.
11. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
12. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997 г. – 320с.
13. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003 г. - 161с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568810

Владелец Андреева Ирина Рифатовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025