

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Белая Тульской области

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МУ ДО ДЮСШ

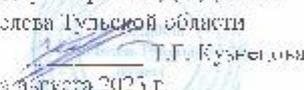
г. Белая Тульской области

Протокол № 1 от 03 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МУ ДО ДЮСШ

г. Белая Тульской области

 Т.Г. Кузнецова

«03» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся – 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал Программу:

Силаева С.С., тренер-преподаватель

г. Белая
2023 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» срок реализации - 1 год, (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей до 18 лет и реализация образовательных услуг в интересах личности, общества, государства.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование и укрепление здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

При реализации Программы сохраняется связь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической, воспитательной, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

1.1 Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2 Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

1.3.Актуальность данной 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.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

1.4 Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать

содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

– объемность 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 (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), 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. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

1.5. Инновационность программы

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

1.6. Адресат программы . Программа рассчитана на 2 часа в неделю, на обучение в течение одного года.. Средний возраст учащихся 7-16 лет.

1.8 Форма обучения- очная

1.9 Особенности организации образовательного процесса Программа рассчитана на детей от 7 до 16 лет. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе , без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Работа проводится систематически по программе

1.10 Режим занятий– Общий объём – 86 часов. продолжительность одного занятия 2 часа; в неделю - 1 занятие.

1.11 Уровень реализуемой программы- ознакомительный.

2.Цели и задачи программы

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами в дисциплине ОФП;

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри Группы.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления в современных видах физкультурной деятельности;
2. Определение наиболее эффективных способов достижения результата;

3. Уверенное и технически правильное выполнение физических упражнений.

Обучающиеся будут знать:

1. Историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта;
2. Общие и индивидуальные основы личной гигиены.
3. Приёмы профилактики нарушений осанки;
4. Причины травматизма и правила их предупреждения;
5. О способах и особенностях движений, передвижений;
6. Терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

Обучающиеся научатся:

1. Контролировать осанку при выполнении физических движений.
2. Запоминать последовательность движений при выполнении упражнений.

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

1. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
2. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
2. Умение выполнить задание в полном объеме.
3. Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
3. Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося

1. Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Способы определения результативности.

Основными показателями результативности обучающихся является выполнение программных требований по уровню подготовленности.

1. Учебный план

Разделы	Количество часов	Формы аттестации/контроля
	1 год	
Теория	5	опрос
Общая физическая подготовка	79	Сдача контрольных нормативов
Аттестация	2	Тестирование
Всего часов за 43 недели	86	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Название модулей, темы	Количество часов			Формы аттестации
	Всего	Теория	Практика	

Модуль 1. «ОФП»		43	4	33	Практическое задание (выполнение контрольных нормативов) Тест (теоретические)
Модуль 2. «Подвижные и спортивные игры»		43	1	32	Практическое задание (выполнение контрольных нормативов) Тест (теоретические знания)
Итого		86			

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА «ОФП»

Образовательная задача: познакомить с видом деятельности как общая физическая подготовка

Учебная задача:

- выполнение правил поведения, техники безопасности, правил личной безопасности в повседневной жизни
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

Тематические рабочие группы и формат:

Фронтальная: предусматривает подачу материала всей группе учащихся. В ходе таких занятий учащиеся изучают общую тему, но при этом выполняют различные по степени сложности задания.

Индивидуальная: используется, как правило, в работе с сильными и слабыми учащимися, предполагает также самостоятельную работу учащихся. При этом оказание помощи со стороны педагога позволяет содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Групповая: в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность

самостоятельно построить свою деятельность, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности.

Тематическая программа модуля

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Модуль 1. «ОФП»					

Тема 1.1. «Здравствуй Центр»	Беседа. Практическая работа (подвижные игры; игры на знакомство)	Правила поведения учащихся. Техника безопасности: причины возникновения травматизма, дорожного движения. Безопасный маршрут передвижения «Дом- Дворец-Дом». Правила	2	1	1
Тема 1.2 «Основы знаний»	Беседа, Практическая работа (физические упражнения)	Общая характеристика по видам спорта (гимнастические, легкоатлетические и т.д.); по направленности воздействия	2	1	1
Тема 1.3 «Упражнения на развитие способностей»	Практическая работа (физические упражнения)	Отжимания, подтягивание, приседание, поднимание туловища, прыжки, бег «Комбинированная полоса препятствий»	4	-	4
Тема 1.4 «Специальные беговые упражнения»	Практическая работа (физические упражнения)	Скоростная работа, бег 30 метров, Круговые, линейные эстафеты. «Салки, различные варианты»	4	-	4
Тема 1.5 «Специальные прыжковые упражнения»	Практическая работа (физические упражнения)	Многоскоки, длина с места, длина с разбега. прыжки в высоту, опорные прыжки. «Удочка прыжковая».	2	-	2
Тема 1.6 «Работа с набивными мячами»	Практическая работа (физические упражнения) Соревнования	Различные виды передач, метание набивного мяча из- за головы в положении сидя и полусидя Эстафеты с набивными мячами, «Снайперы»	2	-	2

Тема 1.7 «Упражнения для развития скоростных способностей»	Практическая работа (физические упражнения в игровой форме)	Упражнения на быстроту двигательной реакции, скорость выполнения отдельных упражнений,	2	-	2
Тема 1.8 «Упражнения для развития скоростно-	Практическая работа (физические упражнения в игровой форме)	Спринтерский бег, метания, многократные прыжки через препятствия с акцентом на быстроту	2	-	2
Тема 1.9 «Упражнения для развития силы»	Практическая работа (физические упражнения в круговой форме)	1. упражнения с весом внешних предметов, 2. упражнения отягощенные весом собственного тела,	4	-	4
Тема 1.10 «Упражнения для развития выносливости»	Практическая работа (физические упражнения в круговой форме)	Шестиминутный бег, многократное пробегание коротких отрезков 20-30 метров, лазание по канату, висы, работа с	4	-	4
Тема 1.11 «Упражнения для развития гибкости»	Практическая работа (физические упражнения)	1. Динамические упражнения без отягощений (наклоны, маховые движения) 2. Динамические	2	-	2
Тема 1.12 Упражнения на формирование осанки, акробатические упражнения»	Практическая работа (физические упражнения в круговой форме)	Различные виды ходьбы на носках, пятках. Комплексы упражнения на формирование и расслабление мышц отдельных участков тела Акробатические	2	-	2

Тема 1.13 «Упражнения на развитие ловкости,	Практическая работа (физические упражнения в игровой форме)	Упражнения на развитие ловкости, координации движений. Преодоление	2	-	2
Тема 1.14 «Будь готов к ГТО»	Беседа Практическая работа (выполнение контрольных нормативов)	Бег на короткие, длинные дистанции, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), подтягивание на	2	1	1

«Подвижные и спортивные игры»

Образовательная задача: познакомить с основными приемами техники и тактики игры в подвижные и спортивные игры.

Учебная задача:

- формирование умения контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок;
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в подвижные и спортивные игры;
- формирование умения владеть приемами технико-тактических действий в двусторонней игре.

Тематические рабочие группы и форматы

Фронтальная: предусматривает подачу материала всей группе учащихся. В ходе таких занятий учащиеся изучают общую тему, но при этом выполняют различные по степени сложности задания.

Индивидуальная: используется, как правило, в работе с сильными и слабыми учащимися, предполагает также самостоятельную работу учащихся. При этом оказание помощи со стороны педагога позволяет содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Групповая: в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности.

В парах: используется, как правило, для отработки технических и тактических упражнений, предполагает также самостоятельную работу учащихся

тематическая программа модуля

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Модуль 2. «Подвижные и спортивные игры»			Всего	Теория	Практика
Тема 2.1 Общая характеристика физических упражнений по видам спорта	Беседа. Практическая работа (физические упражнения, подвижные игры)	Правила игры, организации и проведения соревнований. Виды соревнований. Основы судейской терминологии	2	1	1

(подвижные спортивные игры)		и жесты. Состав команд, расстановка и переход игроков			
Тема 2.2. «Понятие подвижные игры (беговые, с мячом).	Беседа Практическая работа (физические упражнения, беговые игры)	Техника безопасности при проведении подвижных игр на спортивной площадке, в спортивном зале Правила проведения подвижных игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, различные виды салок.	2	1	1
Тема 2.3. «Игры подготовительные к волейболу»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме подвижные игры)	Игры подготовительные к волейболу. «Летучий мяч». «Мяч в воздухе», эстафеты с элементами волейбола.	2	-	2
Тема 2.4 «Игры подготовительные к футболу»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры подготовительные к футболу « Перехвати мяч», «Мяч - капитану», «Футбольные салки»	2	-	2
Тема 2.5. «Игры с лазанием и перелазанием»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме)	Игры с лазанием и перелазанием, эстафеты. Полоса препятствий	2	-	2
Тема 2.6. «Игры-аттракционы»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме игры)	Игры-аттракционы. «Два стула и веревочка», «Вращение обручей», «Точный поворот».	2	-	2
Тема 2.7. «Игры на праздниках, переменах».	Практическая работа (упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры на праздниках, переменах. «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Пустое место».	2	-	2
Тема 2.8. «Игры на местности»	Практическая работа (упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры на местности. «Казачьи-разбойники». «Голубая стрела», «Чины».	2	-	2
Тема 2.9 «Игры на площадке»	Практическая работа (упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры на площадке. «Русская лапта», игры коми-народа на развитие физических качеств: силы быстроты, ловкости, выносливости. Подведение итогов. Двигательный режим в дни летних каникул	2	-	2

		Правила поведения на воде.			
Тема 2.10. «Понятие спортивных игры Пионербол»	Беседа. Практическая работа (физические упражнения имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Правила игры в пионербол. Разметка площадки: участники игры, время и счет игры, замена игроков. Подвижные игры с мячом «Перестрелка».	2	1	1
Тема 2.11. «Упражнения при обучении игре в пионербол»	Практическая работа (физические упражнения имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Упражнения при обучении игре в пионербол: подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте, после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах на месте и в движении правым, левым боком. «Мяч в воздухе».	2	-	2
Тема 2.12. «Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча»	Практическая работа (физические упражнения имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра в Пионербол (с двумя мячами).	2	-	2
Тема 2.13. «Работа через сетку»	Практическая работа (учебно-тренировочная игра с выполнением заданий)	Работа через сетку. Передачи одной, двумя руками, сверху, снизу, из-за головы. Отработка подачи. Учебно-тренировочная игра в Пионербол	2	-	2
Тема 2.14. «Правила игры в мини футбол»	Беседа. Практическая работа (физические упражнения; имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Правила игры в мини-футбол. Разметка и оборудование площадки; участники соревнований, время и счет игры, замена игроков	2	1	1
Тема 2.15. «Техника игры»	Практическая работа (физические упражнения; имитационные	Техника игры: отработка ударов по мячу ногами, остановка мяча, ведение мяча, обманные	3	-	3

	упражнения подвижные игры с мячом)	движения, отбор мяча, ввод мяча из угла.			
Тема 2.16. «Техника игры вратаря»	Практическая работа (физические упражнения; имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Техника игры вратаря. Техника игры нападающего Техника игры защитника. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	2	-	2
Тема 2.17	Практическая работа (выполнение контрольных нормативов), тестирование	Выполнение бросков, передач, ведений, ударов.	2	1	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы составлен с учетом возрастных особенностей учащихся, исходя из объема знаний, умений, навыков.

В процессе обучения по данной программе учащиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

учащиеся знают:

- историю зарождения физического воспитания;
- общую характеристику физических упражнений по видам спорта;
- по направленности воздействия; по режиму работы мышц
- правила поведения и техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- причины травматизма и правила их предупреждения;
- правила игры и соревнований;

учащиеся умеют:

- выступают на соревнованиях;
- выполняют нормы общей физической подготовки в соответствии с возрастом;
- наблюдать и контролировать свое физическое состояние (масса тела, зрение, дыхание, пульс);

- оказывать первую медицинскую помощь;

учащиеся приобретают следующие навыки:

- навыки в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных заданиях;
- двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных движений, овладение новыми с повышенной координационной сложностью;
- навыки и умения в выполнении физических упражнений различной направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- навыки необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

- сформированность универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности;

- использование средств информационных технологий для решения различных учебно-тренировочных задач;

- умение планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения различных задач;
- умение рационально строить самостоятельную творческую деятельность, умение организовать место занятий;
- осознанное стремление к освоению новых знаний, умений, навыков к достижению высоких результатов.

Личностные результаты:

- имеет представление о традициях Дворца;
- разделяет ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умеет работать в группе и индивидуально для достижения результата;
- выстраивает личную профессиональную перспективу;
- способен к самостоятельным поступкам и действиям, способен принимать решения и нести за них ответственность;
- имеет опыт участия, физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- принимает активное участие в спортивных соревнованиях.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал.
- мячи волейбольные - 2 шт.
- мячи футбольные-2 шт.
- футбольные ворота-2шт.
- мячи набивные /0.5/-6 шт.
- сетка волейбольная - 1 шт.
- стойки волейбольные - 2 шт.
- антенны волейбольные - 2 шт.
- гимнастические скамейки - 4шт.
- гимнастические маты - 25 шт.
- гимнастические стенки - 3 пролета
- обручи - 12 шт.

2. Информационное обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- учебный календарный график
- справочная учебно-методическая литература и периодические издания.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методологической основой Программы является идея личностно-ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

- игровые технологии: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в соревнованиях»), инициативности и общительности (игры на знакомство, конкурсы «Папа, мама и я - спортивная семья», «Праздник наших успехов»); имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету («Если проиграл в соревнованиях...», «Если застала неудача...» и др.);

- технологии группового обучения: разделение учащихся на группы для решения конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка технических, тактических приемов в спортивных играх в командах; работа в микрогруппах по 2-3 человека при выполнении различных заданий);
- здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии: система мер, направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о здоровом питании, профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены, поддержка благоприятного психологического климата в группе);
- информационные технологии: спектр различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, видеоресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о спорте), размещенные в группе ВК «Фаворит», ресурсы Интернет-сайтов, электронных библиотек.

Формы занятий для реализации программы:

№ п/п	Тип занятия	Форма занятия
1	Усвоение новых знаний и способов действия	Беседа, объяснение с демонстрацией наглядных пособий (показ упражнения (движения) педагогом и учащимися, иллюстрация, просмотры выступлений мастеров (класс))
2	Комплексное применение знаний и способов действия (занятие закрепления).	Объяснение и самостоятельная работа с использованием карточек для самостоятельной работы, выполнение различных заданий на закрепление. Домашнее задание.
3	Контроль знаний и способов действия	Тесты, опросы, конкурсы, товарищеские встречи, соревнования

Приемы и методы организации образовательного процесса и воспитательной работы.

Для качественной организации образовательного процесса программой предусмотрены следующие приемы и методы:

- *словесные* (объяснение, рассказ, диалог, беседа, обсуждение, замечание, команды, указания, тренинги для выравнивания самооценки, поднятия настроения и снятия напряжения);
- *практические* (метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки, наблюдение, представление);
- *наглядные* (показ упражнения (движения) педагогом и учащимися, иллюстрация, просмотры выступлений).

Главными из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный метод применяется после того, как у

учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие. Оно строится так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятие проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительную часть входит разминка, ее цель - разогреть мышцы. Учащиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части.

Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Учащиеся выполняют различные упражнения в групповой, индивидуальной, фронтальной форме, проводятся учебно - тренировочные игры с выполнением различных заданий.

Заключительный этап занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого воспитанника, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Помимо учебно-тренировочных занятий, проводятся различные соревнования по подвижным и спортивным играм, выполнение контрольных заданий. Практикуются занятия совместно с родителями и бывшими учащимися.

В основе занятий лежат общие педагогические принципы, регулирующие учебно-воспитательный процесс, направленные на удовлетворение потребностей учащихся в физическом развитии и научно-педагогические принципы:

- комплексный подход к физическому развитию ребенка;
- лично - деятельностный подход к учащимся;
- преемственность и согласованность содержания программы с дополнительными общеобразовательными программами спортивно-технического отдела и программами физкультурно-спортивного цикла образовательных организаций.

Для организации воспитательной работы используются следующие приемы и методы:

- методы формирования сознания личности с целью выработки умений анализировать и оценивать свои поступки, действия, поведение в целом. Формирование адекватной самооценки (беседы, разъяснения, дискуссии, пример).
- метод стимулирования деятельности и поведения (соревнование, поощрение);
- метод педагогической оценки - открытой (одобрение, похвала, замечание).

Формы подведения итогов по темам или разделам:

- тесты, опросы теоретического материала;
- соревнования;

Внеаудиторная самостоятельная работа с учащимися

Программа предусматривает возможность проведения занятий в форме самостоятельной работы в объеме 6 часов по следующим темам:

Модуль 1. «ОФП»

Самостоятельная работа по теме: История зарождения физического воспитания, связь первых физических упражнений и спортивного инвентаря с земледелием, охотой и военной деятельностью. Физическое воспитание детей на Руси и в Республике Коми.-2 часа

Модуль 1. «ОФП»

Самостоятельная работа по теме: «Что понимается под правильной осанкой, с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушения»-2 часа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: учеб. пособие для студентов ВУЗов / И.С. Барчуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 528с.
2. Габриелян, К.Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура» / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев. - М.: ФиС, 2009. - 122 с.
3. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО. 2010.
4. Лях, В.И. Физическая культура: учеб. для учащ. 1-4 классов / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2013.
5. Лях, В.И. Физическая культура 8-9 классы / В.И. Лях В.И, А.А. Зданевич. -М.: Просвещение, 2012.
6. Лях, В.И. Примерная комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях В.И, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.
7. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. - 144с.
8. Матвеев, Л.Д. Теория и методика физической культуры; учеб. для инструктора по физ. культуре. - М.: ФиС, 2010. - 543 с.
9. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. - М.:Владос-2014. - 448с.
10. Физическая культура для 5-7 класса / под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2013.

Для детей и родителей

1. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова.- М.: ТЦС Сфер, 2010. - 128с.
2. Москалюк, О.В. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями / О.В. Москалюк. - М.: Учитель, 2012. - 626 с.
3. Мурашкини, И.В. Семейный клуб здоровья / И.В. Мурашкини.- М.: ФиС, 2011. - 129с.
4. Пономарева, И.О. Взаимодействия педагога с семьей - условие повышения интереса детей к физической культуре// Инструктор по физкультуре. - 2011. - №6. -128с.
5. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для школьников / Л.А. Смирнова. - М.: Владос, 2010.
6. Ужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Ужаловский. - Минск: Народная асвета, 2010. - 88с.
7. Черкасова, И.В. Аэробика: учеб.-метод.пособие / И.В. Черкасова. - М.: Директ-медиа, 2015. - 98 с.
8. Чеснокова, Е.Л. Нордическая ходьба как средство укрепления здоровья: учеб. метод. комплекс / Е.Л. Чеснокова. - М.: Директ-медиа, 2015. - 72с.
9. Щанкин, А.А. Двигательная активность и здоровье человека: учеб. пособие / А.А. Щанкин. - М.: Директ-медиа,2015. - 80с.
10. Щанкин, А.А. Коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие / А.А. Щанкин. - М.: Директ-медиа, 2015. - 92с.