

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства
Приморского района Санкт-Петербурга (ГБУ ДО ЦДЮИ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦДЮИ
Протокол № 3 от 26.05.2025 г.



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

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Разработчик:
Странадко Мария Владимировна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная обще развивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с основными направлениями государственной политики и актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования.¹

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества. При определении актуальности программы использовался анализ детского и родительского спроса.

С помощью общей физической подготовки наиболее успешно решаются задачи гармоничного физического развития. При этом, выполняя самые разнообразные упражнения, благотворно воздействующие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека, человек улучшает состояние опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы. Данная программа ориентирована на развитие таких физических качеств как: выносливость, сила, координация, гибкость и развитие скоростно-силовых качеств.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7 – 17 лет. Специальных знаний и умений не требуется.

Уровень освоения программы – базовый.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения: 3 года

Объем программы: 432 часа

Объем освоения программы по годам обучения (в часах):

1 год обучения – 144 академических часа;

2 год обучения – 144 академических часа;

3 год обучения – 144 академических часа.

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся посредством занятий общей физической подготовкой, формирование культуры здорового образа жизни.

Задачи

Обучающие:

- познакомить с правилами техники безопасности и мерами предупреждения травм при выполнении спортивных упражнений;
- познакомить с терминологией изучаемых элементов и упражнений;
- способствовать освоению техники выполнения спортивных упражнений в рамках освоения содержания дополнительной обще развивающей программы;
- познакомить с основами анатомии, физиологии и гигиены;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для формирования культуры здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить интерес, мотивацию обучающихся к занятию спортом;
- развить силу, скорость, гибкость, выносливость, координацию;
- развить коммуникативные навыки, умение работать в коллективе;
- развить самодисциплину, ответственное отношение к выполнению учебной задачи;

¹Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- развить умение осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества личности: ответственность, дисциплинированность;
- приобщать обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство товарищества, доброжелательное отношение к сверстникам.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

Учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении спортивных упражнений в рамках освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы;
- основные понятия и термины, содержащиеся в программе обучения;
- технику выполнения спортивных упражнений в рамках содержания программы обучения;
- основы анатомии, физиологии и гигиены;
- закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для формирования культуры здорового образа жизни.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения со скакалкой, упражнения с отягощениями в объеме намеченных технических требований;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

Метапредметные

Учащиеся будут:

- понимать и принимать учебную задачу;
- соблюдать правила безопасного выполнения спортивных упражнений;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью педагога позитивные установки типа «У меня всё получится», «Я ещё смогу».

Личностные

- учащиеся будут иметь мотивацию к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- получат развитие волевых качества личности: ответственность, дисциплинированность;
- учащиеся будут активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы

Программа предусматривает возможность реализации с применением *электронного обучения и дистанционных образовательных технологий*. В течение учебного года возможно перераспределение часов в теоретической и практической части учебного плана с сохранением общего количества часов.

Программа предполагает использование в образовательном процессе упражнений, способствующих развитию гимнастических способностей обучающихся. Программа содержит разделы: «Упражнения с отягощениями», «Упражнения со скакалкой», «Общеразвивающие упражнения с предметами и без, а также в парах».

Упражнения с отягощениями используются для развития статической и динамической силы мышц, силовой выносливости.

К упражнениям со скакалкой относятся различные прыжковые и беговые упражнения на скакалке. Ценность их заключается в том, что они оказывают всестороннее воздействие на организм человека, сочетают в себе физическую и кардионагрузку, подготавливают к овладению сложными двигательными навыками, развивают координацию и выносливость.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата, укреплению мышечно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Общеразвивающие упражнения могут выполняться с предметами (гимнастическая палка, скакалка, гимнастическая скамейка, мяч). Также выполнение названных упражнений в парах способствует развитию координации. Упражнения, которые включает в себя этот раздел, направлены на развитие таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности. Большую роль ОРУ играют в формировании осанки: укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы.

Занятия по программе призваны развить у различные физические качества для выполнения гимнастических, акробатических и хореографических элементов. Физическое воспитание также сопряжено с воспитанием личности, выработкой определенных черт характера (упорство, смелость, терпение, настойчивость, уверенность в собственных силах)

Условия набора и формирования групп

На обучения по программе принимаются все желающие в возрасте 7 – 17 лет при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом и физическим нагрузкам в целом.

Желательно формирование групп по возрастному критерию, но возможно и обучение в разновозрастных группах. Количество обучающихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с локальным актом образовательной организации.

Оптимальное количество учащихся в группе: 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Формы организации деятельности на занятии:

В зависимости от задач занятия деятельность обучающихся может быть организована различными способами:

- фронтальная – объяснение нового материала, беседа, показ педагогом, разучивание несложных упражнений;
- групповая – выполнение упражнений в разных видах двигательной деятельности, в т.ч. на полосе препятствий;
- в парах – при проведении ОРУ, ОФП;
- индивидуальная – отработка сложных физических упражнений;
- поточная – (упражнения, проводимые поточным способом, должны быть знакомы обучающимся);
- игровая/соревновательная – можно проводить все виды упражнений общей физической подготовки. Подобранные упражнения должны быть предварительно освоены. При использовании этой формы обучающие могут делиться на несколько команд.

Формы проведения занятий: традиционное занятие, тренировка, технический зачет, соревнование, выездные учебные занятия, показательные выступления.

Материально-техническое оснащение программы

Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастическая палка, поролоновые маты, жесткие гимнастические маты (полипропилен), камера (спортивный инвентарь), фитболы, набивные мячи (масса 1 кг), скакалки, гантели, блоки для йоги, звуковоспроизводящая аппаратура (магнитофон/ музыкальная колонка)

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения иных специалистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, выполнение заданий педагога
2.	Упражнения со скакалкой	26	2	24	Технический зачет
3.	Общеразвивающие упражнения	81	7	74	Наблюдение, выполнение заданий педагога
4.	Упражнения с отягощениями	33	5	28	Контрольные упражнения
5.	Итоговое занятие	2		2	Соревновательные тесты
Итого		144	15	129	

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, выполнение заданий педагога
2.	Упражнения со скакалкой	28	2	26	Технический зачет
3.	Общеразвивающие упражнения	82	2	80	Наблюдение, выполнение заданий педагога
4.	Упражнения с отягощениями	30	2	28	Контрольные упражнения
5.	Итоговое занятие	2		2	Соревнование
Итого		144	7	137	

Учебный план 3 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, выполнение заданий педагога
2.	Упражнения со скакалкой	42	2	40	Технический зачет
3.	Общеразвивающие упражнения	98	2	96	Наблюдение, выполнение заданий педагога
4.	Итоговое занятие	2		2	Соревновательные тесты
Итого		144	5	139	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **1 года обучения**

Задачи

Обучающие:

- способствовать овладению основных понятий и терминов в рамках освоения содержания программы 1 года обучения; познакомить с терминологией изучаемых спортивных элементов;
- познакомить с правилами здорового образа жизни, нормами гигиены;
- познакомить с правилами безопасного поведения и правилами техники безопасности при выполнении спортивных упражнений;
- познакомить с простейшими основами анатомии, физиологии и гигиены;
- освоить технику выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений со скакалкой, упражнений с отягощениями в объеме намеченных технических требований.

Развивающие:

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- развивать физические способности: гибкость, ловкость;
- развивать чувство ритма.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать внимательное отношение к педагогу и обучающимся;
- учить правилам позитивного взаимодействия в коллективе, с окружающими.

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Цель, задачи и результаты обучения по программе. Необходимость физической нагрузки для укрепления мышц. Простейшие основы анатомии, физиологии и гигиены. Организация занятий: режим занятий, расписание, нормы гигиены и внешнего вида, требования к одежде. Правила поведения в спортивном зале. Основы взаимоотношений в коллективе. Травмы, предупреждение травматизма.

Практика

Игры на знакомство. Музыкально-ритмические упражнения, игры на выявление физических данных обучающихся.

2. Упражнения со скакалкой

Теория

Терминология разучиваемых двигательных действий. Понятие «плоскости», в которой можно вращать скакалку: лицевая, боковая, горизонтальная плоскости.

Практика

Выполнение прыжковых и беговых упражнений на скакалке: выполнение основных прыжков с продвижением по линиям вперед, скакалка сложена в 4 раза в руках перед собой (прыжки с прямыми ногами, «поджатые», перескоки, подскоки, галоп); прыжки в скакалку с прямыми ногами на одном месте, вращая скакалку вперед; вращение скакалки справа, слева, над головой; упражнения с использованием скакалки на развитие подвижности плечевого пояса («выкручивание» скакалки, сложенной в 4, 6 раз); бег вперед с вращением скакалки в руках.

Технический зачет.

3. Общеразвивающие упражнения

Теория

Основные термины общеразвивающих упражнений. Понятия: правильная осанка, центр тяжести, сила, гибкость, координация. Названия частей тела (руки, стопа, кисть, бедро и т.д.). Направления движения частей тела: вправо, влево, вверх, вниз. Виды движений: круговое, маховое, рывковое, отведение, приведение, поднимание, опускание, сгибание, разгибание и т.д. Терминология положений тела и частей тела в пространстве (сед, стойка, поворот, упор, наклон, выпад). Техника выполнения разучиваемых упражнений.

Практика

В движении: обычный шаг, на носках, на пятках, перекат с носка на пятку; движение бегом; бег с прямыми ногами вперед; бег со сгибанием ног назад; бег с высоким подниманием колен; прыжки ноги вместе, в приседе, выпрыгивания, на правой, на левой, в группировку / те же задания спиной вперед.

На месте: И.П. – основная стойка: наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево. И.П. – упор лежа: сгибание и разгибание в упоре лежа, стойка в упоре лежа (ноги на полу, ноги на гимнастической скамейке); повороты в упоре лежа на полу, повороты в упоре лежа на полу с отжиманием, ходьба в упоре лежа вперед, назад, правым боком и левым; толчки в упоре лежа. И.П. – лежа на спине: подъем туловища, подъем ног до угла, подъем ног за голову, «складочка». И.П. – сед ноги вместе: наклоны, наклоны с захватом. И.П. – сед ноги врозь: наклоны вперед, наклоны к правой, к левой; упражнение «солнышко»; упражнение «бабочка»; продольный шпагат, шпагат правой, шпагат левой. И.П. – лежа на животе: упражнения «рыбка», «корзиночка», «колечко», перекат с бедра на грудь, перекаты в лодочке.

В парах: И.П. – лежа на животе: подъем туловища. И.П. – лежа на спине: подъем туловища; ходьба в упоре лежа; один партнер держит за ноги, один идет.

С предметами: И.П. – сед ноги вместе: гимнастическая палка, обычный хват; выкруты. И.П. – основная стойка: набивной мяч перед грудью, руки согнуты; приседания; выпрыгивания; сгибания и разгибания рук вверх, вперед, мяч в руках.

С шведской стенкой: вис обычным хватом, обратным хватом. И.П. – вис спиной к шведской стенке: подъем согнутых ног до угла; удержание согнутых ног в положении «уголок». И.П. – вис лицом к шведской стенке: прыжком сгибание и разгибание рук висе; удержание в положении согнутых рук в висе. И.П. – основная стойка правым боком к шведской стенке: хват правой рукой; «Пистолетик». И.П. – лицом к шведской стенке: мах ногой назад. И.П. – правым боком к шведской стенке: мах ногой вперед, в сторону.

С гимнастической скамейкой: И.П. – лицом к гимнастической скамейке: напрыгивания на скамейку двумя ногами; прыжки на скамейку со сменой ног. И.П. – правым боком к гимнастической скамейке: перепрыгивание через скамейку. И.П. – ноги врозь поперек скамейки: напрыгивания на скамейку. И.П. – упор лежа, ноги на гимнастической скамейке: ходьба в упоре лежа правым и левым боком; повороты в упоре лежа.

Упражнения на развитие координации: ходьба с поворотом туловища противоположным плечом к выносимой вперед ноге, изменения положений рук при ходьбе, несимметричные движения рук, сочетания движений рук и ног, прыжки с изменением положений ног, рук, ног и рук одновременно. Выполнение простых заданий с закрытыми глазами. Прыжки с поворотом, повороты на одной ноге, равновесие на правой, равновесие на левой. «Ласточка».

Упражнения на развитие скорости: бег с ускорением 25 м, бег с ускорением 25 м из различных исходных положений (сидя, лежа на животе, спине, из приседа).

Упражнения на развитие выносливости: челночный бег 4x10 м, бег на 500 м.

Круговая тренировка (на развитие силы и выносливости):

– Упражнения на время (каждое упражнение по 30 секунд): прыжки на скакалке; челночный бег N*10 м; вис на шведской стенке лицом к стенке; толчки в упоре лежа на месте; перекаты в лодочке.

– Упражнения на количество раз (каждое упражнение по 20 раз): сгибание и разгибание рук в упоре лежа; напрыгивания на гимнастическую скамейку; «складочки»; подъем согнутых ног в висе на шведской стенке; «берпи» и.п. – упор присев. Прыжком в упор лежа, затем обратно, затем выпрыгивание хлопок над головой, затем в и.п. – 1 раз.

Упражнения на развитие взрывной силы мышц ног: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места.

4. Упражнения с отягощениями

Теория

Терминология разучиваемых двигательных действий. Техника выполнения разучиваемых движений. Техника безопасности при выполнении разучиваемых движений и профилактика травматизма.

Практика

Разгибание рук лёжа на спине, вес гантелей 1-2 кг. Разведение рук в стороны, вес гантелей 1-2 кг. Круговые движения руками вперёд и назад, вес гантелей 1-2 кг. Сведение рук перед грудью крест-накрест, вес гантелей 1-2 кг. Разведение рук в стороны, вес гантелей 1-2 кг.

Контрольные упражнения.

5. Итоговое занятие

Практика

Анализ результатов обучения за год. Соревновательные тесты.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные

Обучающиеся будут знать:

- основные понятия и термины;
- простейшие основы анатомии, физиологии и гигиены;
- правила безопасного поведения и правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений;
- правила сохранения здоровья, нормы гигиены;
- основы техники выполнения разучиваемых упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения со скакалкой, упражнения с отягощениями в объеме намеченных технических требований;
- ритмично выполнять элементарные движения.

Метапредметные

- поддерживают дисциплину на занятиях;
- соблюдают правила безопасного выполнения упражнений;
- бережно относятся к инвентарю;
- выполняют правила гигиены и здорового образа жизни.

Личностные

- появился интерес и желание заниматься спортом;
- развиты в пределах программы физические способности;
- доброжелательно относятся к педагогу и обучающимся.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 года обучения

Задачи

Обучающие:

- способствовать овладению основных понятий и терминов в рамках освоения содержания программы 2 года обучения;
- познакомить с техникой правильного дыхания при выполнении упражнений;
- познакомить с техникой выполнения спортивных упражнений в рамках освоения содержания программы 2 года обучения;
- способствовать овладению техникой безопасности при выполнении разучиваемых спортивных упражнений.

Развивающие:

- развивать желание заниматься спортом;
- развивать основные физические качества: гибкость, прыгучесть, выносливость, силу, быстроту, ловкость;
- развивать самодисциплину, ответственное отношение к выполнению заданий;
- развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- формировать умение корректно и продуктивно общаться друг с другом в процессе совместной деятельности.

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Цель, задачи и планы работы на предстоящий учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). Правила поведения в зале. Основы здорового образа жизни. Значение правильного дыхания при выполнении упражнений.

Практика

Упражнения на выявление физических возможностей обучающихся.

2. Упражнения со скакалкой

Теория

Краткая характеристика упражнений со скакалкой. Основы техники выполнения упражнений со скакалкой.

Практика

Упражнения со скакалкой: махи, круги, вращения: в лицевой плоскости; в боковой плоскости; в горизонтальной плоскости; одной и двумя руками; по часовой и против часовой стрелки; в различных положениях тела; передача из руки в руку; прыжки со скакалкой: с вращением вперед, назад; через целую и сложенную скакалку; одинарные вращения; бег через скакалку, подскоки; броски: с вращения скакалки назад, вперед; целой скакалкой и сложенной; ловля рукой, руками.

Технический зачет.

3. Общеразвивающие упражнения

Теория

Развитие основных физических качеств: гибкость, прыгучесть, выносливость, сила, быстрота, ловкость. Характеристика общеразвивающих упражнений.

Практика

Упражнения для развития гибкости: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для шеи и туловища; упражнения для ног.

Упражнения для развития прыгучести: упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание; упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра; упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений; упражнения на прыжковую выносливость.

Упражнения для развития выносливости: бег, многоскоки; общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5 – 6 минут, круговая тренировка; общеразвивающие упражнения на фоне утомления, в конце занятия.

Упражнения на силу: упражнения для рук; упражнения для мышц голени и стопы; упражнения для мышц бедра; упражнения для мышц брюшного пресса.

Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорением по 10, 20 метров; упражнения с увеличивающейся амплитудой движения; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками; упражнения, требующие быстроты реакции.

Упражнения для развития ловкости и координации: динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; упражнения в статическом и динамическом равновесии.

В движении: обычный шаг, на носках, на пятках, перекат с носка на пятку; движение бегом; бег с прямыми ногами вперед; бег со сгибанием ног назад; бег с высоким подниманием колен; прыжки ноги вместе, в приседе, выпрыгивания, на правой, на левой, в группировку / те же задания спиной вперед.

На месте: И.П. – основная стойка: наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево. И.П. – упор лежа: сгибание и разгибание в упоре лежа, стойка в упоре лежа (ноги на полу, ноги на гимнастической скамейке); повороты в упоре лежа на полу, повороты в упоре лежа на полу с отжиманием, ходьба в упоре лежа вперед, назад, правым боком и левым; толчки в упоре лежа. И.П. – лежа на спине: подъем туловища, подъем ног до угла, подъем ног за голову, «складочка». И.П. – сед ноги вместе: наклоны, наклоны с захватом. И.П. – сед ноги врозь: наклоны вперед, наклоны к правой, к левой; упражнение «солнышко»; упражнение «бабочка»; продольный шпагат, шпагат правой, шпагат левой. И.П. – лежа на животе: упражнения «рыбка», «корзиночка», «колечко», перекат с бедра на грудь, перекаты в лодочке.

В парах: И.П. – лежа на животе: подъем туловища. И.П. – лежа на спине: подъем туловища; ходьба в упоре лежа; один партнер держит за ноги, один идет.

С предметами: И.П. – сед ноги вместе: гимнастическая палка, обычный хват; выкруты. И.П. – основная стойка: набивной мяч перед грудью, руки согнуты; приседания; выпрыгивания; сгибания и разгибания рук вверх, вперед, мяч в руках.

С шведской стенкой: вис обычным хватом, обратным хватом. И.П. – вис спиной к шведской стенке: подъем согнутых ног до угла; удержание согнутых ног в положении «уголок». И.П. – вис лицом к шведской стенке: прыжком сгибание и разгибание рук висе; удержание в положении согнутых рук в висе. И.П. – основная стойка правым боком к шведской стенке: хват правой рукой; «Пистолетик». И.П. – лицом к шведской стенке: мах ногой назад. И.П. – правым боком к шведской стенке: мах ногой вперед, в сторону.

С гимнастической скамейкой: И.П. – лицом к гимнастической скамейке: напрыгивания на скамейку двумя ногами; прыжки на скамейку со сменой ног. И.П. – правым боком к гимнастической скамейке: перепрыгивание через скамейку. И.П. – ноги врозь поперек скамейки: напрыгивания на скамейку.

4. Упражнения с отягощениями

Теория

Техника выполнения разучиваемых движений. Техника безопасности при выполнении разучиваемых движений и профилактика травматизма.

Практика

Разгибание рук лёжа на спине, вес гантелей 2-3 кг. Разведение рук в стороны, вес гантелей 2-3 кг. Круговые движения руками вперёд и назад, вес гантелей 2-3 кг. Сведение рук перед грудью крест-накрест, вес гантелей 2-3 кг. Разведение рук в стороны, вес гантелей 2-3 кг.

Контрольные упражнения.

5. Итоговое занятие

Практика

Анализ результатов обучения за год. Соревнование.

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные

Обучающиеся будут знать:

- основные понятия и термины в рамках освоения содержания программы 2 года обучения;
- основы техники правильного дыхания при выполнении упражнений;
- технику выполнения спортивных упражнений в рамках освоения содержания программы 2 года обучения;
- правила техники безопасности при выполнении разучиваемых спортивных упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять упражнения со скакалкой, упражнения для развития гибкости, прыгучести, выносливости, быстроты, ловкости и координации в объеме намеченных технических требований;
- выполнять упражнения с отягощениями (вес гантелей 2-3 кг);
- ориентироваться в пространстве.

Метапредметные

- соблюдают правила безопасного выполнения упражнений;
- развита самодисциплина, ответственное отношение к выполнению заданий.

Личностные

- развит интерес и желание заниматься спортом;
- развиты в пределах программы основные физические качества: гибкость, прыгучесть, выносливость, сила, быстрота, ловкость;
- умеют ориентироваться в зале и пространстве;
- корректно и продуктивно общаются друг с другом в процессе совместной деятельности.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3 года обучения

Задачи

Обучающие:

- способствовать овладению основных понятий и терминов в рамках освоения содержания программы 3 года обучения;
- познакомить с техникой выполнения спортивных упражнений в рамках освоения содержания программы 3 года обучения;
- способствовать овладению техникой безопасности при выполнении разучиваемых спортивных упражнений.

Развивающие:

- развивать ответственное отношение к выполнению учебной задачи, сформулированной педагогом;
- развивать умение осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, потребность сотрудничества на принципах уважения и доброжелательности;
- воспитать волевые качества личности: ответственность, дисциплинированность;
- поддержка и развитие интереса обучающихся к здоровому образу жизни.

Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Цель, задачи на новый учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Значение здорового образа жизни. Польза физических упражнений для здоровья человека.

Практика

Упражнения на выявление физических возможностей обучающихся. Спортивная игра «Веселые старты».

2. Упражнения со скакалкой

Теория

Структура процесса выполнения элементов со скакалкой.

Практика

Комплекс упражнений со скакалкой: бросок после вращения скакалки, сложенной вдвое в боковой плоскости, ловля за два конца скакалки; мельница в боковой плоскости; бег вперед и назад, вращая скакалку просто и петлей; «удочка»: ловля одного конца скакалки; прыжки с двойным вращением скакалки.

Технический зачет.

3. Общеразвивающие упражнения

Теория

Значение общеразвивающих упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений. Последовательность упражнений в комплексе. Техника безопасности при выполнении общеразвивающих упражнений.

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для пальцев и кисти; упражнения для шеи; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища; упражнения для формирования правильной осанки.

В движении: обычный шаг, на носках, на пятках, перекат с носка на пятку; движение бегом; бег с прямыми ногами вперед; бег со сгибанием ног назад; бег с высоким подниманием колен; прыжки ноги вместе, в приседе, выпрыгивания, на правой, на левой, в группировку / те же задания спиной вперед.

На месте: И.П. – основная стойка: наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево. И.П. – упор лежа: сгибание и разгибание в упоре лежа, стойка в упоре лежа (ноги на полу, ноги на гимнастической скамейке); повороты в упоре лежа на полу, повороты в упоре лежа на полу с отжиманием, ходьба в упоре лежа вперед, назад, правым боком и левым; толчки в упоре лежа. И.П. – лежа на спине: подъем туловища, подъем ног до угла, подъем ног за голову, «складочка». И.П. – сед ноги вместе: наклоны, наклоны с захватом. И.П. – сед ноги врозь: наклоны вперед, наклоны к правой, к левой; упражнение «солнышко»; упражнение «бабочка»; продольный шпагат, шпагат правой, шпагат левой. И.П. – лежа на животе: упражнения «рыбка», «корзиночка», «колечко», перекат с бедра на грудь, перекаты в лодочке.

В парах: И.П. – лежа на животе: подъем туловища. И.П. – лежа на спине: подъем туловища; ходьба в упоре лежа; один партнер держит за ноги, один идет.

С предметами: И.П. – сед ноги вместе: гимнастическая палка, обычный хват; выкруты. И.П. – основная стойка: набивной мяч перед грудью, руки согнуты; приседания; выпрыгивания; сгибания и разгибания рук вверх, вперед, мяч в руках.

С шведской стенкой: вис обычным хватом, обратным хватом. И.П. – вис спиной к шведской стенке: подъем согнутых ног до угла; удержание согнутых ног в положении «уголок». И.П. – вис лицом к шведской стенке: прыжком сгибание и разгибание рук висе; удержание в положении согнутых рук в висе. И.П. – основная стойка правым боком к шведской стенке: хват правой рукой; «Пистолетик». И.П. – лицом к шведской стенке: мах ногой назад. И.П. – правым боком к шведской стенке: мах ногой вперед, в сторону.

С гимнастической скамейкой: И.П. – лицом к гимнастической скамейке: напрыгивания на скамейку двумя ногами; прыжки на скамейку со сменой ног. И.П. – правым боком к гимнастической скамейке: перепрыгивание через скамейку. И.П. – ноги врозь поперек скамейки: напрыгивания на скамейку.

Комплексы общеразвивающих упражнений: ОРУ без предметов; ОРУ с надувным/набивным мячом; ОРУ в движении; ОРУ в парах; ОРУ в кругу; ОРУ с гантелями.

4. Итоговое занятие

Практика

Анализ результатов обучения по программе. Соревновательные тесты. Награждение.

Планируемые результаты 3 года обучения

Предметные

Обучающиеся будут знать:

- основные понятия и термины в рамках освоения содержания программы 3 года обучения;
- технику выполнения спортивных упражнений в рамках освоения содержания программы 3 года обучения;
- правила техники безопасности при выполнении разучиваемых спортивных упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений со скакалкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в объеме намеченных технических требований: ОРУ без предметов; ОРУ с надувным/набивным мячом; ОРУ в движении; ОРУ в парах; ОРУ в кругу; ОРУ с гантелями.

Метапредметные

Учащиеся будут уметь:

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью педагога позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу»;
- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- соблюдать правила безопасного выполнения упражнений.

Личностные

- развит интерес к ведению здорового образа жизни;
- получат развитие волевых качества личности: ответственность, дисциплинированность;
- развит интерес в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Педагог в процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» использует следующие *методы*:

- *словесный* – устное объяснение материала, беседа, диалог;
- *наглядный* – показ видеоматериалов, схем, показ педагогом техники выполнения упражнений;
- *практический* – получение информации и ее отработка на основании практических действий, выполняемых учащимися.

Технологии, используемые в образовательном процессе: игровые, здоровьесберегающие (дыхательные упражнения, релаксация и др.).

Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» состоит из трех компонентов:

1. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. Система средств обучения;
3. Система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя информационные источники (список литературы и интернет-источников), необходимые для работы педагога и учащихся.

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма. - Смоленск, 1975.
2. Богдасаров Сурен, заслуженный тренер СССР. Чтобы стать сильным // «Физкультура и спорт». - 1980. - №7
3. Богдасаров Сурен, заслуженный тренер СССР. Чтобы стать сильным // «Физкультура и спорт». - 1987. - №2.
4. Белокопытова Ж.А. Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки: тез. докл. науч. конф. - К., 1978. - С. 53 - 54.
5. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология. - М, Просвещение, 1988.
6. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. - М.: Терра-спорт, 2002.
7. Донской Д.Д. Биомеханика. – М., Просвещение, 1978.
8. Егорова С.А. Интеграция музыки и лечебной физкультуры в комплексной реабилитации плоскостопия у детей / С.А. Егорова, Н.Ю. Шумакова // Адаптивная физическая культура. – 2004, № 4.
9. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие. - М.: Высшая школа, 1985.
10. Иваницкий М.Ф., Анатомия человека: учебник для ВУЗов физ. Культуры. - Терра-Спорт, 2003.
11. Ковалев А.Г. Психология личности. Изд. 2-ое, испр. и доп. - М., Просвещение, 1965.
12. Левитов Н.Д. Психология характера. Изд. 3-е, испр. и доп. - М., Просвещение, 1969.
13. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. - М, ФиС, 1991.
14. Милюкова, И.В. Лечебная физкультура. Уч. / И.В. Милюкова. – М.: Эксмо, 2003.
15. Основы теории и методики физической культуры. Учебник под редакцией Харабуги. - М.: ФиС, 1986.
16. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: Уч. / М.Р. Сапин З.Р. Брыксина. – М.: Академия, 2000.
17. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - М., Владос, 2003.

18. Чепаков Е.М. Основы гимнастической терминологии (статические положения). Учебно-методическое пособие. - СПб, 2001.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Откуда что берётся (о формировании осанки и походки у человека) / Е.А. Земсков // Советский спорт. – 1997, № 1.

2. Кудашова Л.Т., Люйк Л.В. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики. Учебно-методическое пособие. - СПб, 2001.

Интернет-источники

1. Документальные фильмы про спорт – URL: <https://www.1tv.ru/doc/pro-sport>
2. Министерство спорта Российской Федерации – URL: <https://www.minsport.gov.ru/?hl=>
3. Стихи о спорте - URL: <https://www.culture.ru/literature/poems/tag-o-sporte>
4. ФГБУ ФНЦ ВНИИФК – URL: <https://vk.com/public217534191>
5. Федеральный научный центр физической культуры и спорта – URL: <https://vniifk.ru/>

Второй компонент учебно-методического комплекса программы «Общая физическая подготовка» – система средств обучения содержит следующие *дидактические материалы*:

1. Плакаты «Строение тела человека», «Мышцы», «Скелет» и т.п.
2. Схемы выполнения движений.
3. ЭОР (видеоматериалы: демонстрация выполнения упражнений; презентации, разработанные педагогом к занятиям).

Основой ***третьего компонента учебно-методического комплекса*** программы «Общая физическая подготовка» – системы средств контроля результативности обучения по программе – служат *оценочные материалы* (диагностические и контрольные).

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе проводятся ***входной и текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговое оценивание***.

Вид контроля	Сроки проведения	Диагностические материалы
Входной контроль	Сентябрь	Диагностическая карта входного контроля (приложение № 1)
Текущий контроль	В течение учебного года	
Промежуточная аттестация	По окончании каждого года обучения по дополнительной общеразвивающей	1. Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы (предметные результаты) (приложение № 2) 2. Диагностическая карта метапредметных и личностных результатов обучения (приложение № 3)
Итоговое оценивание	По окончании всего периода обучения по программе	Сводная диагностическая карта результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе (приложение № 4)

Входной контроль

Проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей.

Формы: педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий; беседа для выявления личной мотивации учащихся.

Результаты первоначального уровня знаний, умений, творческих способностей детей педагог вносит в *Диагностическую карту входного контроля* (приложение № 1).

Критерии оценки уровня подготовленности к обучению

Начальный уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
Координация (прыжки на скакалке)		
Прыжки выполняются с медленной скоростью и остановками	Ребенок может выполнить прыжки с небольшим количеством остановок	Без запинки, с одинаковой скоростью выполняет прыжки
Скорость (бег с ускорением 10м)		
5,0-4,6	4,5-4,1	4,0
Равновесие (упражнение «Цапля»)		
С трудом удерживает равновесие даже с помощью педагога	Положение может держать самостоятельно, но недолго (1 сек.)	Ребенок самостоятельно несколько секунд удерживает равновесие, колено поднято высоко
Выносливость (челночный бег 3*5; 3*10)		
13,0-12,0	11,9-11,3	11,2 и меньше

При заполнении *Диагностической карты входного контроля (приложение № 1)* педагог использует следующую шкалу оценки:

Шкала оценки:

Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объёме)	3 балла

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Формы: педагогическое наблюдение, беседа, выполнение практических заданий, анализ педагогом выполнения заданий учащимся.

Промежуточная аттестация предусмотрена по окончании каждого года обучения с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Является условием для перевода обучающегося на следующий год обучения.

Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольные упражнения, соревновательные тесты, технический зачет.

Итоговое оценивание предусмотрено по окончании обучения по дополнительной обще развивающей программе с целью выявления уровня освоения программы обучающимися за весь период обучения, сформированности теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы: технический зачет, соревновательные тесты.

Предметные результаты освоения программы педагог фиксирует в *Диагностической карте результативности освоения дополнительной обще развивающей программы (приложение № 2)*.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
I. Теоретическая подготовка			
Теоретические знания (по основным разделам программы)	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	Низкий уровень (овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, предусмотренных программой)	1
		Средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$)	2
		Высокий уровень (усвоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3

II. Практическая подготовка			
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков)	1
		Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$)	2
		Высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	3

Метапредметные и личностные результаты педагог фиксирует в Диагностической карте метапредметных и личностных результатов обучения (Приложение № 3).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Начальный уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
Понимание и принятие учебной задачи		
Не понимает поставленную задачу, не умеет контролировать выполнение учебной задачи	Принимает учебную задачу, испытывает сложности с анализом поставленной задачи, не всегда осуществляет самоконтроль	Анализирует поставленную задачу и те условия, в которых она должна быть реализована; уметь осуществлять самоконтроль, самооценку
Включение в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми		
Испытывает сложности в общении и взаимодействии	Включается в общение со сверстниками, не всегда аргументирует свое мнение	Эффективно работает и в группе, и самостоятельно; поддерживает беседу, умеет выслушивать собеседника и доходчиво донести до него свои мысли и доводы

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Начальный уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
Интерес и мотивация		
Личных мотивов заниматься нет, а есть желание родителей, родственников, интересы друзей	Не может абсолютно точно определить, с какой целью занимается по программе	Имеет сильные движущие силы, которые побуждают к занятиям по программе (желание выступать на сцене, повысить самооценку, развить личностные качества)
Развитие волевых качеств		
Активность		
Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание, результативность невысокая	Активен, проявляет познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и приложен
Ответственность, дисциплинированность		
Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, соблюдает правила поведения, требует того же от других

По каждому критерию предметных, метапредметных, личностных результатов высчитывается сумма баллов и средний балл, который заносится в диагностические карты (Приложение № 2, № 3) по результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

В ходе итогового контроля на основании данных диагностических карт результативности предметных, метапредметных и личностных результатов педагог заполняет Сводную диагностическую карту результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе (*приложение № 4*).

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

(название дополнительной общеразвивающей программы)

20____ – 20____ учебный год

Группа №____

Педагог _____

Дата заполнения «____» 20____ г.

№ п/п	Ф.И. учащихся	Критерии				Всего баллов	Средний балл	Уровень
		Координация	Скорость	Равновесие	Выносливость			
1.								
...								
...								
15.								

По результатам входного контроля определяется уровень готовности ребенка к обучению

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень	1 балл
Средний уровень	2 балла
Высокий уровень	3 балла

Вывод:

- низкий уровень – ____ % (____ чел.)
- средний уровень – ____ % (____ чел.)
- высокий уровень – ____ % (____ чел.)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы
(предметные результаты)

(название дополнительной общеразвивающей программы)

20_____ – 20_____ учебный год

Группа № _____

Педагог _____

Дата заполнения «_____» 20_____ г.

№	ФИО обучающегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего баллов	Средний балл	Уровень освоения
1.						
...						
...						
12.						

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

Вывод:

низкий уровень – _____ % (_____ чел.)

средний уровень – _____ % (_____ чел.)

высокий уровень – _____ % (_____ чел.)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
метапредметных и личностных результатов обучения

(название дополнительной общеразвивающей программы)

20____ – 20____ учебный год

Группа №_____

Педагог _____

Дата заполнения «_____» 20____ г.

№	ФИО обучающегося	Показатели метапредметных результатов		Показатели личностных результатов			Всего баллов	Средний балл	Уровень
		Понимание и принятие учебной задачи	Включение в общение и взаимодействие	Интерес и мотивация	Активность	Ответственность и дисциплинированность			
1.									
...									
15.									

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

Вывод:

низкий уровень – _____ % (_____ чел.)
 средний уровень – _____ % (_____ чел.)
 высокий уровень – _____ % (_____ чел.)

СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе

(название дополнительной общеразвивающей программы)

Группа № _____

Срок реализации ДОП _____

Педагог _____

Дата заполнения « _____ » 20 _____ г.

№	ФИО обучающегося	Предметные результаты			Метапредметные результаты			Личностные результаты			Всего баллов	Уровень освоения		
		Год обучения			Год обучения			Год обучения						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.														
...														
15.														

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объёме)	3 балла

Вывод:*Программа освоена*

- частично (низкий уровень) – _____ % (_____ чел.)
- достаточно (средний уровень) – _____ % (_____ чел.)
- в полном объёме (высокий уровень) – _____ % (_____ чел.)