

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 69

620014, г.Екатеринбург, ул.Сакко и Ванцетти, 36

Тел.371-67-64, e-mail: schooln69@yandex.ru

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

протокол № 10 от 25 августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 72-о от 26 августа 2025 года

Директора МАОУ СОШ № 69



Т.В.Субботина

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

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Коробейникова Елена Анатольевна,

педагог дополнительного образования МАОУ СОШ № 69

Екатеринбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик	
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи Программы.....	5
1.3.	Содержание Программы	
1.3.1.	Учебный план.....	6
1.3.2.	Содержание учебного плана.....	6
1.4.	Планируемые результаты.....	9
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график.....	11
2.2.	Условия реализации Программы.....	13
2.3.	Форму аттестации и оценочные материалы.....	14
2.4.	Методические материалы.....	15
3.	Список литературы.....	20

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее - Программа) составлена в соответствии со следующими нормативными документами.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в актуальной редакции).
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность Программы - физкультурно-спортивная. **Уровень** реализации - базовый.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладываются в детские годы. Между тем насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников.

Недостаток движений в жизни детей школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др. Уроки физкультуры, проводимые в школах три раза в неделю, удовлетворяют потребность организма ребенка в движении лишь на 18 процентов, а этого явно недостаточно.

В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

При неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное

утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени.

В этой связи **актуальность** настоящей Программы обусловлена тем, что она обеспечивает комплексное решение задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшение функционального состояния организма; повышение физической и умственной работоспособности; снижение заболеваемости.

Новизна Программы заключается в том, что дополнительные занятия физической культурой и спортом помогают детям не только укрепить свое здоровье, но и сформировать полезные навыки сохранения здоровья и здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность настоящей Программы заключается в том, что именно система дополнительного образования ориентирована на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Отличительные особенности Программы заключаются в объединении физкультурного и оздоровительного направлений. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. Реализация Программы предполагает ознакомление обучающихся с теми видами спорта (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей), которые пользуются популярностью в повседневной жизни; ознакомление с теннисом, бадминтоном. Девочки по выбору занимаются аэробикой. Включено также большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Адресат Программы — обучающиеся в возрасте от 8 до 14 лет, которые желают заниматься физической культурой и спортом и не имеют медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. **Срок реализации** Программы - 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий по Программе – 1,5 часа в неделю. Итого - 51 час в год. Практические занятия составляют большую часть программы. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Форма обучения по Программе - очная.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основная **цель** Программы - формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей); развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

На реализацию поставленной цели направлены следующие **задачи**.

- *Образовательные* - обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.), формирование знаний об основах физкультурной деятельности; ознакомление с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; обучение диафрагмально-релаксационному дыханию; формирование правильной осанки; обучение основным приёмам двухсторонних игр; овладение комплексом физических упражнений оздоровительной направленности.
- *Развивающие* - развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость); развитие физических и психомоторных качеств; совершенствование навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
- *Воспитательные* - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; воспитание морально-этических и волевых качеств; формирование гигиенических навыков; развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы, волевых и нравственных качеств; формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма	0,5	0,5		Опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	0,5	0,5	-	Опрос
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	0,5	0,5		
4	Гимнастика	10	-	10	Самоконтроль
5	Легкая атлетика	10	2	8	Взаимоконтроль
6	Подвижные игры	12	1	11	-
7	Спортивные игры	12	2	10	Взаимоконтроль
8	Контрольные испытания и соревнования	5,5	-	5,5	Контрольный тест
	ИТОГО:	51	6,5	44,5	

1.3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Основы знаний

Теория. О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой. О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Тема 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теория. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Практические занятия.

Тема 4. Гимнастика

Практика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. *Теория:* Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Тема 5. Легкая атлетика

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м.

Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Тема 6. Подвижные игры

Теория. Правила игры.

Практика. “Мяч соседу”, “Попрыгунчики - воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси - лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробыи - вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Тема 7. Спортивные игры

• Баскетбол

Теория. Правила игры. Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты. Тактика нападения.

Практика. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с

высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

- **Бадминтон**

Теория. Хват ракетки. Поддача. Удары справа и слева. Плоские, укороченные и короткие удары. Правила игры.

Практика. Учебная игра.

- **Футбол**

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Тема 8. Контрольные испытания и соревнования

Практика. Участие в соревнованиях различных уровней.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Общие результаты:

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепление здоровья;
- устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- сформированность знаний об основах физкультурной деятельности.

Промежуточные результаты:

- 1-2 год обучения - расширение и развитие двигательный опыт, сформированность навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- 3-й год обучения - сформированность знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека, об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения; совершенствование функциональных возможностей организма; расширение двигательного опыта; сформированность практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом, навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Наряду с этим обучающиеся по Программе приобретут следующие умения и навыки.

- Включаться во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
- Характеризовать собственную физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. Календарный учебный график

№ п/ п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов		Форма контроля
				Теория	Практика	
1	Сентябрь	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и подвижных игр. Строевые приёмы. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры	Беседа	1,5	-	Наблюдение
2	Сентябрь	Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
3	Сентябрь	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
4	Сентябрь	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры	Комбинированное занятие	-	1,5	Самоконтроль
5	Сентябрь	Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	Комбинированное занятие	0,5	1	Наблюдение
6	Октябрь	Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры	Практическое занятие	-	1,5	Самоконтроль
7	Октябрь	Прыжок в длину с места. Эстафеты	Соревнование	-	1,5	Взаимоконтроль
8	Октябрь	Поднимание, опускание туловища за 30сек. Подвижные игры	Соревнование	-	1,5	Взаимоконтроль
9	Ноябрь	Челночный бег. Подвижные игры	Соревнование	-	1,5	Взаимоконтроль
10	Ноябрь	Наклон туловища вперед. Эстафеты	Комбинированное занятие	-	1,5	Взаимоконтроль
11	Ноябрь	Подтягивание. Подвижные игры	Соревнование	-	1,5	Взаимоконтроль
12	Ноябрь	Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры	Практическое занятие	-	1,5	Взаимоконтроль
13	Декабрь	Прыжки на скакалке. Подвижные игры	Практическое занятие	-	1,5	Взаимоконтроль

14	Декабрь	Вис на перекладине. Эстафеты	Практическое занятие	-	1,5	Взаимоконтроль
15	Декабрь	Передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах. Подвижные игры	Практическое занятие	-	1,5	Взаимоконтроль
16	Декабрь	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах. Подвижные игры	Комбинированное занятие	0,5	1	Самоконтроль
17	Декабрь	Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры	Комбинированное занятие	0,5	1	Самоконтроль
18	Январь	Подвижные игры с мячом	Соревнование	-	1,5	Взаимоконтроль
19	Январь	Строевые приемы. Эстафеты	Соревнование	0,5	1	Взаимоконтроль
20	Январь	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры	Комбинированное занятие	-	1,5	Самоконтроль
21	Февраль	Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета	Комбинированное занятие	0,5	1	Самоконтроль
22	Февраль	Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета	Комбинированное занятие	0,5	1	Самоконтроль
23	Февраль	Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча	Соревнование	-	1,5	Взаимоконтроль
24	Февраль	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета	Комбинированное занятие	0,5	1	Самоконтроль
25	Март	Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Эстафеты	Комбинированное занятие	-	1,5	Самоконтроль
26	Март	Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра в футбол. Подвижные игры	Комбинированное занятие	-	1,5	Самоконтроль
27	Март	Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол	Комбинированное занятие	0,5	1	Наблюдение

28	Март	Сдача контрольного норматива - бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Учебная игра в футбол	Комбинированное занятие	0,5	1	Взаимоконтроль
29	Апрель	Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Учебная игра в футбол. Подвижные игры	Комбинированное занятие	-	1,5	Самоконтроль
30	Апрель	Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Учебная игра в футбол	Комбинированное занятие	0,5	1	Самоконтроль
31	Апрель	Подвижные игры. Эстафеты	Соревнование	-	1,5	Взаимоконтроль
32	Апрель	Легкая атлетика (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры	Соревнование	-	1,5	Взаимоконтроль
33	Май	Легкая атлетика (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры	Соревнование	-	1,5	Взаимоконтроль
34	Май	Легкая атлетика (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры	Соревнование	-	1,5	Контрольная игра
ИТОГО:			51	6,5	44,5	

2.2.Условия реализации Программы

Кадровые ресурсы. Программу реализует педагогический работник, имеющий среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Материально-техническая база:

- физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования),
- спортивная площадка;
- оснащение спортивного зала: деревянные скамейки, маты, шведская стенка, канат для лазанья;

- спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, конусы, кегли, маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации Программы: текущий контроль знаний в процессе устного опроса; текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; тематический контроль умений и навыков после изучения тем; взаимоконтроль; самоконтроль; итоговый контроль умений и навыков; контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Для оценки результативности реализации настоящей программы применяются следующие виды контроля: предварительный, текущий, тематический и итоговый.

Предварительный контроль осуществляется при записи в объединение и на первых занятиях. Его средствами являются беседа с обучающимся, результаты выполнения контрольных упражнений, педагогическое наблюдение.

Текущий и тематический контроль осуществляются в процессе проведения устного опроса обучающихся; педагогического наблюдения за работой обучающихся на занятии: сформированностью навыков индивидуальной работы, взаимоконтроля и самоконтроля. Средствами данных видов контроля являются контрольные вопросы и задания по мере изучения содержания той или иной темы.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года. Для его проведения используются тестирование, результаты сдачи контрольных нормативов по основам физической подготовки, соответствующих возрасту обучающихся. В конце каждого учебного года также анализируются: динамика уровня заболеваемости обучающихся за год, посещаемость занятий по Программе, показатели физического развития.

Диагностика эффективности реализации Программы осуществляется на основании: наблюдений педагога за внешним видом и поведением учащихся, соблюдением ими правил личной гигиены; опросов; бесед с родителями; медицинского осмотра школьников.

Оценка эффективности реализации Программы носит мотивационно - стимулирующий характер. Осуществляемые мероприятия позволяют определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

2.4. Методические материалы

Основополагающие *принципы Программы* направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Настоящая Программа опирается на следующие *педагогические технологии*.

По подходу к обучающемуся:

- личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие);
- гуманно-личностные (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);
- технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и обучающегося. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества).

По преобладающему (доминирующему) методу:

- Репродуктивные технологии (занимающийся усваивают готовые знания и воспроизводят их) методы репродуктивной группы;
- объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация). Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности. Деятельность обучающихся: восприятие, осознание, запоминание информации.

По организационным формам:

- групповые технологии - предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах;
- технология дифференцированного обучения - предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава обучающихся.

Формы организации занятий по Программе: групповые и индивидуальные занятия, теоретические (в форме бесед, лекций, инструктажей, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований, иллюстраций), практические и комбинированные; занятия оздоровительной направленности, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; эстафеты, домашние задания, а также тренировка и игра.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

- подготовительной (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.;
- основной - здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и

спортивные игры;

- заключительной - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры.

В конце заключительной части подводятся итоги занятия. В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная - 70-80%. Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для взрослых, 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.п.) Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.); основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы. Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Методами организации деятельности обучающихся на занятиях по Программе являются: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки. Фронтальный метод наиболее эффективен так, как упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного

материала, при обучении новым движениям и при развитии двигательных качеств. Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на развитие двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива обучающихся. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу. Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение обучающимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность. Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их. Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном развитии двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Наряду с этим в процессе обучения и тренировки используются и другие приемы и методы обучения и тренировки.

- Метод строго регламентированного упражнения, который предусматривает:
 - твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
 - чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
 - создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).
- Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробы-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.
- Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных

или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода - сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

- Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:
 - дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
 - инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
 - указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
 - сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
 - оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
 - самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена

(например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

- Сенсорные методы могут реализоваться в форме:
 - показа самих упражнений;
 - демонстрации наглядных пособий;
 - просмотра кино- и видеомagneтофонных материалов;
 - посещения соревнований.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

- Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. - М., 2006.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М., 1988.
- Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) - М.: Физкультура и Спорт, 2005 - 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
- Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 - 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
- Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М., 1980
- Голощапов Б.Р. История физической культуры. - М., 2009.
- Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М., 2010.
- Каганов Л.С. Развиваем выносливость. - М., 1990.
- Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М., 1982.
- Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М., 2005.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
- Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на — Дону, 2002.
- Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. - М.,1996.
- Окунев О.Р. Бадминтон. - М., 2009.
- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.
- Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.- М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
- Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
- 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках).

Для родителей:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. - М., 2001.
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. - М., 2001.
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. - М., 1979.

4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых - М., 2007.
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. - Сп-б., 2010.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443717

Владелец Субботина Татьяна Викторовна

Действителен с 05.05.2025 по 05.05.2026