

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ №24
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЧЕРЕЗОВА АРКАДИЯ СТЕПАНОВИЧА»**

СОГЛАСОВАНА
на заседании методического совета
протокол № 01 от 15.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ИТ-лицей №24»

О.М. Грудцина
Приказ № 278 п. 2 от 15.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составители:
Габделгалеева И.Ш.,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы

Общая физическая подготовка позволяет развивать физические качества обучающихся начальной школы. Подготовить к выполнению норм комплекса «Готов к труду и обороне», развить дополнительные навыки, требующие успешного выполнения нормативов школьной программы, изучение подвижных игр, активной жизненной позиции и формирование здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

1.1. Актуальность.

Государственная политика в области ФК и спорта для учащихся включает в себя не только введение трех уроков физкультуры в неделю, но и формирование потребности к здоровому образу жизни и активной деятельности.

Нехватка спортивных залов, плохое оснащение материальной базы и ограниченное учебное время не позволяет учителю физкультуры развивать качества обучающихся в полной мере. Работа в малой группе позволяет варьировать нагрузку, давать дополнительные задания более подготовленным обучающимся и уделять внимание менее спортивным.

Поэтому выведение данной программы в качестве дополнительного образования является актуальным.

1.2. Отличительной особенностью программы (новизна) заключается в том, что обучающиеся могут заниматься выборочно (по желанию), «подтянуть физическое качество» если при выполнении норматива существуют проблемы, так же учитель может подбирать индивидуальную нагрузку для каждого.

1.3. Уровень сложности: базовый

1.4. Адресат программы: обучающиеся 9-11 лет (3-4 класс)

1.5. Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу

1.6. Часовой объем программы: за год 60 часов

Срок реализации - 1 год

1.7. Форма обучения: очная

1.8. Форма организации образовательного процесса: групповая, наполняемость групп: 12- 15 человек.

1.9. Цель программы: Развитие основных физических качеств человека и подготовка школьников к выполнению школьных нормативов, норм комплекса ГТО.

Задачи программы:

- формировать устойчивые мотивы школьников в бережном отношении к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни;
- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма.

1.10. Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Метапредметными результатами освоения программы являются следующие умения:

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

— 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;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

1.11. Формой контроля являются практические занятия, оценочными материалами служат школьные спортивные нормативы, официальные нормативы комплекса ГТО, соревновательная деятельность

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
2.	Организация мест для занятий и подготовка инвентаря	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
3.	Самоконтроль	1	0,5	0,5	Ведение дневника самоконтроля
4.	Комплексное развитие качеств	5	0	5	Выполнение комплексов на время, количество повторов
5.	Развитие выносливости	5	0	5	Бег на 1000; 1500; 2000; 3000 метров, смешанное передвижение, бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км, кросс по пересечённой местности на 1, 2, 3, 5 км.
6.	Развитие гибкости	5	0	5	Наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами на полу», гибкость плечевого сустава
7.	Развитие силы	5	0	5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения «лежа на спине» (за 1 минуту)
8.	Развитие скорости	5	0	5	Бег на 30, 60, 100 метров
9.	Развитие координации	5	0	5	Челночный бег 3×10 метров, полоса препятствий
10.	Развитие меткости	5	0	5	Метание теннисного мяча в цель
11.	Развитие скоростно-силовых качеств	5	0	5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега, метание спортивного снаряда на дальность
12.	Игры	7	0	7	Групповая работа
13.	Проведение промежуточных испытаний	5	0	5	Выполнение норм с промежуточным проведением результатов
14.	Участие в соревнованиях	5	0	5	Выполнение норм в центрах тестирование
	Итого:	60	3	57	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела	часы	теория	практика
1.	Техника безопасности	1	Знать технику безопасности во всех разделах	Уметь правильно соблюдать все правила техники безопасности при выполнении различных нормативов
2.	Организация мест для занятий и подготовка инвентаря	1	Знать правила организации места занятия	Уметь правильно соблюдать все правила техники безопасности при выполнении различных нормативов
3.	Самоконтроль	1	Знать как заполняется дневник самоконтроля	Уметь вести наблюдение на занятиях и вести дневник самоконтроля
4.	Комплексное развитие качеств	5	Знать правила выполнения упражнений	Выполнение комплексов на время, количество повторов
5.	Развитие выносливости	5	Знать правила выполнения упражнений	Бег на 1000; 1500; 2000; 3000 метров, смешанное передвижение, бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км, кросс по пересечённой местности на 1, 2, 3, 5 км.
6.	Развитие гибкости	5	Знать правила выполнения упражнений	Наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами на полу», гибкость плечевого сустава
7.	Развитие силы	5	Знать правила выполнения упражнений	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения «лежа на спине» (за 1 минуту),
8.	Развитие скорости	5	Знать правила выполнения упражнений	Бег на 30, 60, 100 метров
9.	Развитие координации	5	Знать правила выполнения упражнений	Челночный бег 3×10 метров, полоса препятствий
10.	Развитие меткости	5	Знать правила выполнения упражнений	Метание теннисного мяча в цель
11.	Развитие скоростно-силовых качеств	5	Знать правила выполнения упражнений	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега, метание спортивного снаряда на дальность
12.	Игры	7	Знать правила выполнения упражнений	Групповая работа
13.	Проведение промежуточных испытаний	5	Знать правила выполнения норм ГТО	Выполнять нормы ГТО, фиксируя результат в дневник самоконтроля
14.	Участие в соревнованиях	5	Знать правила выполнения норм ГТО	Выполнять нормы ГТО в центре тестирования

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально техническое обеспечение спортивного зала и спортивных площадок обозначено в паспорте спортивного кабинета МБОУ «ИТ-лицей № 24»:

- спортивный зал,
- спортивная площадка,
- прыжковая яма,
- перекладины,
- маты,
- скамейки,
- мячи,
- измерительное оборудование,
- нестандартное оборудование.

Использование городских объектов по договоренности:

- стадион с беговыми дорожками,
- лыжная трасса.

Методическое обеспечение по проведению тестов ГТО расположено на официальном сайте ГТО (<http://www.gto.ru/>), где и осуществляется фиксирование официальных результатов, которые проводятся в центре тестирования ГТО.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КАРТА ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

(2022-2023 г.)

Ф.И.О.	Метапредметные компетенции						
	регулятивные универсальные учебные действия				коммуникативные универсальные учебные действия		
	Умение поставить цель	Умение организовать свою работу	Умение понимать причины успеха/неуспеха	Способность к самостоятельному поиску и анализу информации	Умение эффективного общения	Умение работать в коллективе, сотрудничать	Умение разрешать конфликты
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Инструкция: опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка по семи шкалам. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью четырехбальной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КАРТА ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Ф.И.О.	Личностные свойства и качества					
	Уверенность в себе	Общительность	Самостоятельность, ответственность	Открытость, доброжелательность	Тревожность	Агрессивность, раздражительность
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Инструкция: опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка по семи шкалам. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью четырехбалльной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Октябрь				октябрь-ноябрь				Ноябрь				Декабрь				01-08.01. праздничные дни	Январь			Февраль				Март		Март-апрель	Апрель						Май				ВСЕГО часов по ДООП
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23	24	25		26	27	28	29	30						
№ недели	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60			
Вид деятельности	К У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У				

*-Начало учебных занятий у групп 1 года обучения начинается с даты указанной в приказе по учреждению о начале учебного года.

У- учебные занятия

ПА- промежуточная аттестация (время проведения может быть выбрано в период с 01.12 по 25.12, в зависимости от содержания программы)

АИ- аттестация итоговая (период итоговой аттестации, может быть выбран в период с 15.04 по 15.05)

Р- резервное время

К- комплектование групп