

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Стр. |
| 1 | Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цель, задачи программы | 7 |
| 1.3. | Содержание программы | 8 |
| 1.3.1. | Учебно-тематический план | 8 |
| 1.4. | Содержание учебно-тематического плана | 9 |
| 1.5. | Планируемые результаты | 17 |
| 2 | Комплекс организационно-педагогических условий | 17 |
| 2.1. | Календарный учебный график 1 года обучения | 17 |
| 2.2. | Условия реализации программы  Материально-техническое обеспечение | 23 |
| 2.3. | Формы контроля | 24 |
| 2.4. | Контрольные нормативы | 25 |
| 2.5. | Методические материалы | 25 |
| 2.6. | Список литературы | 26 |
| 3 | Приложения | 28 |

1. **Комплекс основных характеристик программы**
   1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения – ознакомительный. Ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта пауэрлифтинг разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от

29.12.2012 №273-ФЗ.

* Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

**Актуальность и новизна программы**

**Актуальность**данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

• несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;

• перегрузка учебных программ;

• ухудшение экологической обстановки;

• недостаточное или несбалансированное питание;

• стрессовые воздействия;

• распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

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

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

**Отличительными особенностями** программы по общей физической подготовке является:

* направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебное процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
* объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей направленностью;
* учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
* учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников, школьным методическим совет определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений

**Педагогическая целесообразность**

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

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Практическая значимость**

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

**Уровень программы:** базовый.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Адресат программы**

Обучающиеся старше 6 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Минимальное количество обучающихся в группе 15 человек.

**Объем и срок освоения программы**:

Годовой план рассчитан на 46 недель обучения при занятиях 6 часов/нед. Общее количество годовых часов- 276. Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов, между занятиями установлен 5-минутный отдых. Недельная нагрузка на одну группу: 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

**Форма обучения**:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части;

- занятия оздоровительной направленности;

- соревнования.

**Особенности организации образовательной деятельности**

Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в МБУ ДО СШ г.Славгорода , без предварительного отбора по степени подготовленности. Обучение начинается с начала сентября.

Программу реализует тренер-преподаватель дополнительного образования.

**Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Min возраст для зачисления | Min количество обучающихся в группе | Кол-во часов в неделю | Требования по физической и технической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный | 1-й год | 6 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| Спортивно-оздоровительный | 2-й год | 6 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| Спортивно-оздоровительный | 3-й год | 6 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| Спортивно-оздоровительный | 4-й год | 6 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| Спортивно-оздоровительный | 5-й год | 6 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

**Задачи программы: Основные задачи:**

В соответствии с целью формируются следующие задачи:

Образовательные:

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– обучение простейшим способам контроль над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

– формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

***–*** воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

***–*** воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

***–*** воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

* 1. **Содержание программы**

**1.3.1. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации/ контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |  |
| **I** | **Основы знаний** | **3** | **3** | **-** |  |
| 1 | Травматизм в спорте, причины  Техника безопасности | 1 | 1 | - | беседа, инструктаж |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль | 1 | 1 | - | беседа |
| 3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 1 | 1 | - | беседа, контрольное тестирование |
| **II** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **153** | **2** | **151** |  |
| 1 | Строевые упражнения. | 20 | **-** | 20 | выполнение упражнений |
| 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 50 | - | 50 | выполнение упражнений |
| 3 | Дыхательная гимнастика | 3 | - | 3 | выполнение упражнений |
| 4 | Корригирующая гимнастика | 20 | - | 20 | выполнение упражнений |
| 5 | Оздоровительная гимнастика | 20 | 1 | 19 | выполнение упражнений |
| 6 | Оздоровительный бег | 20 | **-** | 20 | выполнение контрольных упражнений |
| 7 | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты | 20 | 1 | 19 | выполнение контрольных упражнений |
| **III** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** | **115** | **5** | **110** |  |
| 1 | Основы вида спорта | 20 | 2 | 18 | беседа, выполнение упражнений /тестов |
| 2 | Ориентированные упражнения | 40 | - | 40 | выполнение контрольных упражнений, нормативов |
| 3 | Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость | 14 | - | 14 | выполнение упражнений |
| 4 | Висы и упоры  Изучение  техники  гиперэкстензии | 25 | 2 | 23 | выполнение контрольных упражнений, наблюдение, соревнования |
| 5 | Соревнования | 10 | - | 10 | соревнования |
| 6 | Контрольные упражнения | 6 | 1 | 5 | выполнение контрольных упражнений |
| **IV** | **Контрольные испытания** | **5** | **-** | **5** | выполнение контрольных упражнений и тестов |
| **V** | **Итого часов** | **276** | **10** | **266** |  |

* 1. **Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Основы знаний.**

**Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. Техника безопасности.**

*Теория.* Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

*Формы контроля:* беседа, инструктаж.

**Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.**

*Теория.* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Личная гигиена

Уход за телом начинается с утреннего туалета. Каждый учащийся должен ежедневно утром мыть с мылом лицо, руки и шею, не реже одного раза в неделю посещать баню, мыть руки с мылом после всякого соприкосновения с грязными предметами, посещения туалета и особенно перед едой во избежание желудочно-кишечных заболеваний (дизентерии, брюшного тифа и др.). Для рук нужно иметь отдельное полотенце. Ногти следует коротко стричь, а при мытье рук пользоваться специальной щеточкой.

Волосы необходимо своевременно и коротко подстригать и мыть в мягкой теплой воде с моющими веществами не реже одного раза в неделю. Жирные или сухие волосы нуждаются в специальном уходе. Уход за полостью рта не только способствует сохранению целостности зубов, но и предупреждает многие заболевания, так как больные зубы являются очагом инфекции. Каждый учащийся должен твердо усвоить несложные правила ухода за полостью рта: иметь индивидуальную зубную щетку; ежедневно утром и вечером чистить зубы мягкой щеткой (лучше из натуральной щетины); полоскать рот теплой водой после каждого приема пищи; не удалять остатков пищи с помощью металлических предметов, пользоваться только специальными зубочистками; зубы чистить пастой с наружной и внутренней стороны в течение 1—2 мин только в вертикальном направлении. Начинают чистить зубы с коренных, постепенно перемещая щетку в сторону передних зубов. Два раза в год обязательно следует проходить профилактические осмотры у зубного врача.

*Ожидаемый результат.* Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

*Формы контроля:* беседа.

**Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

*Формы контроля:* беседа, контрольное тестирование.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

**1.Строевые упражнения.**

**Строевые упражнения** — двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно. С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных дейст­вий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, вы­работки чувства темпа и ритма, формирования правильной осан­ки. Использование строевых упражнений на уроках гимнастики позволяет быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале или на площадке. В подгото­вительной части занятий они используются для организованного начала занятий, размещения учащихся для выполнения обще-развивающих упражнений. В основной части урока строевые уп­ражнения используются для организованного перехода от одного вида упражнений к другому. В конце урока (в его заключительной части) эти упражнения являются хорошим средством я того, чтобы снизить нагрузку, подготовить учащихся к предстоящей учебной работе и организованно закончить занятие. Строевые упражнения представляют собой совместные действия в том или ином строго. Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа. Формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние занимающихся, могут служить средством снижения физической нагрузки. А в сочетании с другими упражнениями способствуют развитию двигательных и психических способностей.

Эффективная организация занятий по физической культуре немыслима, без использования строевых упражнений. Их применение позволяет быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке. Благодаря возможности управления большими массами занимающихся и многообразию различных форм перемещения, строевые упражнения - одна из основных частей массовых гимнастических выступлений. Большая часть строевых действий и команд взята из Строевого устава Вооруженных Сил, другая создавалась в процессе работы по гимнастике.

**Классифицируются строевые упражнения на четыре группы:**

- строевые приёмы;

- построения и перестроения;

- передвижения;

- размыкания и смыкания.

*Ожидаемый результат.* Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

**2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**

*Теория.*

*Практика.* Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

*Ожидаемый результат.* Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

**3.Дыхательная гимнастика.**

*Теория.*

*Практика.* Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

*Ожидаемый результат.* Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

**4.Корригирующая гимнастика.**

*Теория.*

*Практика.* Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

*Ожидаемый результат.* Научить детей навыкам правильной осанки.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

**5.Оздоровительная гимнастика.**

*Теория.* Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

*Практика.* Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

*Ожидаемый результат.* Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

*Форма контроля: беседа,* выполнение контрольных упражнений.

**6.Оздоровительный бег.**

*Теория.*

*Практика.* Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

*Ожидаемый результат.* Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

**7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.**

*Теория.* Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

*Практика.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

*Ожидаемый результат*. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

**1.Основы видов спорта**

*Теория.* Основы вида спорта.

*Практика.* Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения, лежа на спине

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

*Ожидаемый результат*. Развить физические качества: силу, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

**2. Ориентированные упражнения.**

*Теория.*

*Практика.* **Приседания**. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**Жим лежа**. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**Тяга**. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

*Ожидаемый результат*. Развить физические качества: Силу, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

**3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость**

*Теория.*

*Практика.* Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость. *Ожидаемый результат*. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

**4. Висы и упоры. Изучение техники гиперэкстензии.**

*Теория.*

*Практика.* Висы и упоры. Изучение техники гиперэкстензии.

*Ожидаемый результат*. Развить физические качества, развития мышц спины, ягодиц, коленных сгибателей.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

**5.Соревнования**

*Теория.*

*Практика.* Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП.

*Ожидаемый результат*. Развить физические качества: силу, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, соревнования.

**Раздел 4. Контрольные нормативы**

*Теория.*

*Практика.* Сдача нормативов.

*Ожидаемый результат*. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

* 1. **Планируемые результаты**

***знать:***

− комплексы общеразвивающих упражнений;

− основные правила подвижных и спортивных игр;

− технику силовых упражнений;

− особенности развития физических способностей на занятиях.

***уметь:***

− выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;

− выполнять прыжок в длину с места;

− выполнять кросс без учета времени;

− выполнять поднимание туловища за 30 сек;

− выполнять общеразвивающие упражнения;

− выполнять силовые упражнения;

− выполнять базовые элементы спортивных игр.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Примерный календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **Месяц** | **Форма занятия** | **Количество уч. часов** | | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
| **Прак** | **Теор** |
|  | Сентябрь | Лекция, беседа | 2 | 1 | Вводное занятие.  Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. | Обсуждение, опрос |
|  | Сентябрь | Практическое занятие, беседа | 2 | 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение, обсуждение |
|  | Сентябрь | Практическое занятие | 2 |  | Бег на длинные дистанции. Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
|  | Сентябрь | Практическое занятие | 2 |  | Бег, старты из различных положений. Бег на короткие дистанции. | Наблюдение |
|  | Сентябрь | Практическое занятие, лекция. | 2 | 1 | Правила соревнований по легкой атлетике. История легкой атлетики. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение, Обсуждение |
|  | Сентябрь | Практическое занятие, индивидуальная | 2 |  | Кросс, многоскоки. Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег. Прыжковые упражнения. | Наблюдение |
|  | Сентябрь | Практическое занятие | 2 |  | Пионербол. Упражнения со скакалкам, с набивными мячами. | Наблюдение |
|  | Сентябрь | Практическое занятие | 2 |  | Бег в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка. | Наблюдение |
|  | Сентябрь | Практическое занятие, беседа | 2 | 1 | Беседа об особенностях развития физических способностей на занятиях. Упражнения в парах. Кросс. | Наблюдение, Обсуждение |
|  | Октябрь | Практическое занятие | 2 |  | Бег. Старты из различных положений. | Наблюдение |
|  | Октябрь | Практическое занятие, беседа | 2 | 1 | Техника безопасности в гимнастике. Способы страховки. Игра Кто быстрее. Акробатические упражнения. | Наблюдение,  Обсуждение |
|  | Октябрь | Практическое занятие | 2 |  | Бег. Упражнения с гимнастическими скамейками. Силовые упражнения. | Наблюдение |
|  | Октябрь | Практическое занятие | 2 |  | Акробатические упражнения. Силовые упражнения. | Наблюдение |
|  | Октябрь | Практическое занятие | 2 |  | Комплекс общеразвивающих упражнений. Силовые упражнения. | Наблюдение |
|  | Октябрь | Практическое занятие | 2 |  | Бег. Спецбеговые упражнения Круговая тренировка. | Наблюдение |
|  | Октябрь | Практическое занятие | 2 |  | Бег на длинные дистанции. Акробатическая комбинация. Силовые упражнения. | Наблюдение |
|  | Октябрь | Практическое занятие | 2 |  | Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Старты из различных положений. | Наблюдение |
|  | Октябрь | Практическое занятие | 2 |  | Бег. Метание мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
|  | Ноябрь | Практическое занятие | 2 |  | Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. | Наблюдение |
|  | Ноябрь | Практическое занятие | 2 |  | Акробатическая комбинация.. Силовая тренировка. | Наблюдение |
|  | Ноябрь | Практическое занятие | 2 |  | Кросс, многоскоки. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
|  | Ноябрь | Практическое занятие | 2 |  | Бег. Прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. | Наблюдение |
|  | Ноябрь | Практическое занятие | 2 |  | Упражнения со скакалками. Кросс. Упражнения с гимнастическими скамейками. | Наблюдение |
|  | Ноябрь | Практическое занятие | 2 |  | Бег на короткие дистанции Упражнения с канатом. | Наблюдение |
|  | Ноябрь | Лекция, практическое занятие | 2 |  | Силовая тренировка. Комплекс общеразвивающих | Обсуждение |
|  | Ноябрь | Практическое занятие | 2 |  | Упражнения в парах. Силовая тренировка.. | Наблюдение |
|  | Ноябрь | Практическое занятие. Теория. | 2 | 1 | Основы.  Силовая тренировка. | Наблюдение |
|  | Декабрь | Практическое занятие | 2 |  | Кросс, многоскоки. Силовая тренировка. | Наблюдение |
|  | Декабрь | Практическое занятие | 2 |  | Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжковые упражнения. | Наблюдение |
|  | Декабрь | Практическое занятие | 2 |  | Упражнения с набивными мячами. Упражнения со скакалками. | Наблюдение |
|  | Декабрь | Практическое занятие | 2 |  | Кросс. Упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения с канатом. | Наблюдение |
|  | Декабрь | Практическое занятие | 2 |  | Бег на короткие дистанции. Силовая тренировка. | Наблюдение |
|  | Декабрь | Практическое занятие | 2 |  | Силовая тренировка. Комплекс общеразвивающих упражнений | Наблюдение |
|  | Декабрь | Практическое занятие | 2 |  | Бег. Силовые упражнения. Упражнения с гимнастическими скамейками. | Наблюдение |
|  | Декабрь | Практическое занятие | 2 |  | Акробатические упражнения. Силовая тренировка. | Наблюдение |
|  | Декабрь | Практическое занятие.  Теория. | 2 | 1 | Основы.  Круговая тренировка. | Наблюдение |
|  | Январь | Практическое занятие | 2 |  | Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
|  | Январь | Практическое занятие | 2 |  | Бег. Прыжковые упражнения.. Упражнения с набивными мячами. | Наблюдение |
|  | Январь | Практические занятия | 2 |  | Бег в чередовании с ходьбой Упражнения со скакалками | Наблюдение |
|  | Январь | Практическое занятие | 2 |  | Круговая тренировка. | Наблюдение |
|  | Январь | Практическое занятие | 2 |  | Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Силовая тренировка. | Наблюдение |
|  | Январь | Практическое занятие | 2 |  | Спецбеговые упражнения. Круговая тренировка. | Наблюдение |
|  | Январь | Практическое занятие | 2 |  | Акробатическая комбинация. Силовая тренировка. | Наблюдение |
|  | Январь | Практическое занятие | 2 |  | Бег на длинные дистанции. Силовая тренировка. | Наблюдение |
|  | Январь | Практическое занятие | 2 |  | Бег, старты из различных положений. | Наблюдение |
|  | Февраль | Практическое занятие | 2 |  | Бег. Метание мяча. Низкий, высокий старт. | Наблюдение |
|  | Февраль | Практическое занятие | 2 |  | Силовая тренировка. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
|  | Февраль | Практическое занятие  Теория. | 2 | 1 | Бег. Упражнения на шведской стенке. Основы. | Наблюдение |
|  | Февраль | Практическое занятие | 2 |  | Круговая тренировка с набивными мячами. | Наблюдение |
|  | Февраль | Практическое занятие | 2 |  | Силовая тренировка. | Наблюдение |
|  | Февраль | Практическое занятие | 2 |  | Кросс. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
|  | Февраль | Практическое занятие | 2 |  | Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
|  | Февраль | Практическое занятие | 2 |  | Бег. Упражнения с гимнастическими скамейками. Силовые упражнения. | Наблюдение |
|  | февраль | Практическое занятие | 2 |  | Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
|  | Март | Практическое занятие | 2 |  | Акробатическая комбинация. Комплекс общеразвивающих упражнений | Наблюдение |
|  | Март | Практическое занятие | 2 |  | Кросс, многоскоки. Силовая тренировка. Прыжковые упражнения. | Наблюдение |
|  | Март | Практическое занятие | 2 |  | Упражнения с набивными мячами. | Наблюдение |
|  | Март | Практическое занятие | 2 |  | Упражнения со скакалками.  Силовая тренировка. | Наблюдение |
|  | Март | Практическое занятие | 2 |  | Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
|  | Март | Практическое занятие, лекция | 2 | 1 | Бег. Эстафеты. Круговая тренировка. Личная гигиена | Наблюдение |
|  | Март | Практическое занятие | 2 |  | Бег на длинные дистанции. | Наблюдение |
|  | Март | Практическое занятие | 2 |  | Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
|  | Март | Практическое занятие | 2 |  | Бег. Метание мяча, старты из различных положений. | Наблюдение |
|  | Март | Практическое занятие | 2 |  | Бег на длинные дистанции. | Наблюдение |
|  | Апрель | Практическое занятие | 2 |  | Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка. | Наблюдение |
|  | Апрель | Практическое занятие | 2 |  | Бег, старты из различных положений. Метание мяча. | Наблюдение |
|  | Апрель | Практическое занятие | 2 |  | Силовая тренировка. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
|  | Апрель | Практическое занятие | 2 |  | Кросс. Упражнения в парах.  Силовая тренировка. | Наблюдение |
|  | Апрель | Практическое занятие  теория | 2 | 1 | Силовая тренировка.  Основы. | Наблюдение |
|  | Апрель | Практическое занятие | 2 |  | Бег в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка. | Наблюдение |
|  | Апрель | Практическое занятие | 2 |  | Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
|  | Апрель | Практическое занятие, лекция | 2 |  | Бег. Спецбеговые упражнения. История Олимпийских игр. | Наблюдение |
|  | Апрель | Практическое занятие | 2 |  | Бег на длинные дистанции. Старты из различных положений. | Наблюдение |
|  | Май | Практическое занятие | 2 |  | Бег на короткие дистанции 30, 60м с низкого старта. | Наблюдение,  зачет |
|  | Май | Практическое занятие | 2 |  | Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки | тест |
|  | Май | Практическое занятие | 2 |  | Кросс 3 км | тест |
|  | Май | Практическое занятие | 2 |  | Отжимания, подтягивания, пресс. | тест |
|  | Май | Практическое занятие | 2 |  | Самостоятельный выбор упражнений и проведение тренировки | тест |
|  | Май | Практическое занятие | 2 |  | Элементы спортивных игр (стойки, перемещения, передачи мяча) | тест |
|  | Май | Практическое занятие | 2-5 |  | Бег. Эстафеты. Круговая тренировка. | |  | | --- | | Наблюдение | |
|  | Май | Практическое занятие | 2  5 |  | Самостоятельный выбор и проведение соревнований | |  | | --- | | Наблюдение | |
|  | Май | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Май | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июнь | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июнь | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июнь | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июнь | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июнь | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июнь | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июнь | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июнь | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июнь | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июль | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июль | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июль | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июль | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июль | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июль | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июль | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июль | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Июль | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Август | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Август | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Август | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Август | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Август | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Август | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Август | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Август | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  | Август | Практическое занятие | 2 |  | Комплексная тренировка | Наблюдение |
|  |  | **ВСЕГО:** | **266** | **10** |  |  |

**2.2. Условия реализации программы**

***Материально-техническое обеспечение****:*

* Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка.
* Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка.

***Оборудование и спортивный инвентарь:***

* Гантели переменной массы (от 3 до 50 кг)
* Гири спортивные 16, 24, 32 кг.
* Зеркало настенное
* Плинты для штангистов
* Секундомер
* Скамейка гимнастическая
* Стойки для жима штанги лежа
* Стойка под гантели
* Стеллаж для хранения дисков и штанг
* Стойки для приседаний со штангой
* Перекладина гимнастическая
* Штанга для пауэрлифтинга (350 кг.)
* Велотренажер
* Тренажеры

**2.3. Формы контроля**

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование.

- Итоговый: соревнования.

Контрольные испытания:

1.Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

7. Силовые упражнения.

**2.4. Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные упражнения** | Мальчики/Девочки |  |  |
| 1 | Бег 30м с низкого старта | 5,7  6,3 | 5,5  5,7 | 5,1  5,3 |
| 2 | Бег 60 м с низкого старта | 10,9  11,2 | 10,4  10,7 | 9,8  10,2 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 140  130 | 150  140 | 170  150 |
| 4 | Кросс 1,5км | 8,20  8,55 | 8,00  8,29 | 6,5  7,14 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 210  190 | 225  200 | 285  250 |
| 6 | Поднятие туловища из положения лежа  за 60 с | 27  24 | 32  27 | 42  36 |
| 7 | Отжимания | 10  5 | 13  7 | 22  13 |

**2.5. Методические материалы**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

* + - словесный (рассказ, объяснение, беседа);
    - игровой
    - объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
    - практический (упражнения)
    - наглядный (показ видеофильмов);
    - репродуктивный (повторение за педагогом);

**Педагогические технологии**

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

**2.6 Список литературы**

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): Письмо Министерства образования и науки РФ от18 ноября 2015г. № 09-3242.
2. Методические рекомендации об организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные Минобрнауки России письмом от 28 апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций»;
3. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ: Письмо директора Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015г. № 09-3564.
4. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей: Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования науки России от 11.12.2006г. № 06-1844.
5. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ.
6. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей: Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014г. № 1726-р.
7. Об утверждении плана мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р: Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015г. № 729-р.
8. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018г. № 196.
9. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013г. № 1155.
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г. № 41.

**Список литературы для работы педагога с учащимися:**

1. А.К. Быков, И.И. Мельниченко Патриотическое воспитание школьников в учебном процессе. Методическое пособие - М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
2. А. Н. Вырщиков, М.Б. Кусмарцев, В.И. Лутовинов, Г.Н. Филонов. Воспитание патриотизма в условиях социальных перемен: теоретико-методологические и прикладные основы. - М.: ГНИИ семьи и воспитания, 2007. – 328 с.
3. Методы исследования и оценка физического развития детей и подростков: Методические рекомендации. /Сост. О. И. Черемисина, И. М. Барсукова, В. В. Ерзумашева. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1996.
4. Винер, И. А. Физическая культура. 1-4 класс. Методическое пособие. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, **2018.** - 200 c.
5. В.М. Качашкин, Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, **2019**. - 304 c

**Список литературы для родителей и учащихся:**

1. Е.П. Максачук, Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Максачук Екатерина Павловна. - М.: Спутник+, **2016. - 495** c.
2. С.Б.Тихвинский, Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, **2016. - 404**c.

**Приложение 1**

**3. ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Во время проведения занятий дома необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;

- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;

- травм вследствие плохой разминки;

- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;

- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

1.2. Для минимизации рисков необходимо выделить для себя хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

1.3. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

1.4. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

1.5. После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Переодеться в спортивную обувь и форму. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

2.2. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

2.3.Учащиеся должны ознакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

**3. Требования безопасности во время проведения занятий**

3.1. Необходимо строго выполнять инструкции и рекомендации преподавателя по технике безопасности при проведении занятий на дому.

3.2. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать восстановительными мероприятиями.

3.3. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

3.4. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

3.5.Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать случайных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

3.6.Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосягаемость всех предметов до себя во время выполнения движений.

3.7. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

3.8. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

3.9. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

**4. Требования безопасности по окончании занятий**

4.1. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.3. Убрать инвентарь, используемый на занятии, на место.

**Приложение № 2**

**Инструкция по технике безопасности**

**Безопасность во время занятий обеспечивается соблюдением следующих правил:**

* необходимо следовать указаниям тренера-преподавателя, соблюдать правила соревнований;
* перед проведением занятий выполнять разминку;
* при выполнении приемов и упражнений учащиеся должны страховать друг друга;
* все технические приемы выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны;
* если учащийся находится в опасном положения, грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение приема или других действий немедленно прекратить и принять меры по выведению учащегося из опасного положения;
* при появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
* в состоянии сильной усталости не проводить приемы, которые требуют большой силы или высокой координации движений;
* при получении учащимся травмы, тренеру-преподавателю необходимо немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям, при необходимости доставить пострадавшего в больницу.

**Правила поведения на занятиях и соревнованиях.**

На занятиях по общей физической подготовкой учащиеся обязаны строго выполнять следующие требования:

1. Не находиться в спортивном зале без тренера-преподавателя или инструктора по спорту.
2. На тренировке быть в спортивном костюме и в обуви с нескользящей подошвой.
3. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать дистанцию, чтобы не было столкновений.
4. Строго выполнять указания тренера-преподавателя.
5. При выполнении упражнений на шведской стенке, турнике не находиться вдвоем на одной секции или друг под другом.
6. Акробатические упражнения выполнять только на татами или на гимнастических матах.
7. При нахождении на улице, при следовании на тренировку, соревнования, учебные сборы и т.д. соблюдать «Правила дорожного движения РФ» в части, относящейся к пешеходам и пассажирам общественного транспорта.
8. Соблюдать культуру поведения в общественных местах.

**Приложение № 3**

**Рациональное питание**

Рациональное питание прежде всего подразумевает правильный режим питания. Время приема пищи должно быть строго определено и приходиться на одни и те же часы. Нерегулярный прием ее ухудшает условия пищеварения и способствует развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Нецелесообразно принимать пищу непосредственно перед занятиями физическими упражнениями. Это ведет к плохому ее перевариванию и усвоению, мешает тренировочному процессу, так как наблюдается уменьшение секреции желудочного сока и сока поджелудочной железы, что зависит не только от тормозящего влияния физической нагрузки на деятельность желез, но и от того, что при мышечной работе уменьшается кровоснабжение внутренних органов. Пища дольше остается в желудке, вызывая ощущение тяжести. Наполненный желудок поднимает диафрагму и тем самым затрудняет деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, к которым при физических упражнениях предъявляются повышенные требования.

Не рекомендуется принимать пищу сразу же после занятий физическими упражнениями. В это время секреция пищеварительных соков будет еще угнетена, аппетит отсутствует. Если подождать 20—30 мин, то создадутся нормальные условия для секреции соков и пища будет легко усваиваться.

Завтрак должен быть за 1—1,5 ч до занятия физическими упражнениями и за 3 ч до соревнования; обед за 2—3 ч до занятия и за 3,5— 4 ч до соревнования. Ужин за 1,5—2 ч до сна.

Учащемуся-спортсмену следует ежедневно взвешиваться, допустимы лишь небольшие отклонения от нормы (в пределах 200—300 г). Снижение массы тела указывает на перетренированность и приводит к потере работоспособности.

Питание должно быть полноценным, т. е. содержать необходимые питательные вещества и полностью покрывать расходы энергии, связанные с его учебной и спортивной деятельностью.

Важно, чтобы в рационе содержались полноценные в питательном отношении животные белки — не менее 60% всего белка пищи. Для этого в рацион надо включать мясо и мясные продукты, рыбу, а также молоко и молочные продукты. Количество молочных продуктов (сыр, творог), не считая, молока, должно составлять не менее 120 г/сут. Помимо животных белков полезны полноценные белковые комбинации, такие, как гречневая каша с молоком, треска и творог, но интервал в приеме этих продуктов не должен превышать 5—6 ч, только тогда они усваиваются как полноценная белковая комбинация.

Учащимся-спортсменам надо повседневно включать в рацион животные и растительные жиры.

Большое значение в питании должно придаваться углеводам, которые нужны для нормального усвоения организмом жиров и для обеспечения организма энергией, необходимой для нормальной жизнедеятельности. Чем интенсивнее физическая нагрузка, тем больше объем мышечной работы, тем выше потребность в углеводах.

Суточная норма сахара в любом виде не более 200—300 г и 100 г единовременно, так как большее количество не успевает усвоиться организмом.

Важное значение в питании имеет также клетчатка, которая содержится в хлебе из муки грубого помола, овощах и улучшает деятельность кишечника.

В жизнедеятельности организма огромную роль играют витамины. В натуральных продуктах (овощи, фрукты) витамины содержатся в виде комплексов и хорошо усваиваются. В зимне-весенний период естественных витаминов недостаточно, поэтому следует принимать дополнительно поливитаминные препараты.

Важно своевременно выявлять первые признаки гиповитаминоза в напряженные периоды тренировки и учебных занятий: утомляемость к концу занятий, ухудшение сна, раздражительность, понижение интереса к учебе и спорту, нежелание работать. Чаще всего гиповитаминозы развиваются ранней весной.

Отметим значение витаминов при занятиях спортом.

Витамин С (аскорбиновая кислота) рекомендуется как при скоростных, так и при длительных нагрузках на выносливость по 150— 200 мг за 30—40 мин до старта. Необходимо перед приемом витаминов проконсультироваться с врачом.

Кроме витаминов учащимся при занятиях спортом дополнительно требуются минеральные соли, особенно в условиях жаркого климата. Организму необходимы фосфор, кальций и магний, принимающие активное участие в химических процессах в организме. Пищевыми источниками этих солей являются сыры, творог, бобовые, мясные и рыбные продукты.

Для поддержания высокой спортивной работоспособности важно соблюдать питьевой режим. Суммарное количество воды в рационе учащегося-спортсмена (включая чай, кофе, жидкие блюда) должно составлять не более 2—2,5 л.

При чувстве жажды следует потреблять слегка подкисленную лимоном, клюквенным соком или аскорбиновой кислотой воду. Рекомендуется некоторое время задерживать воду во рту, пить не торопясь, небольшими глотками. Утолить жажду можно также фруктами, имеющими кисло-сладкий вкус (яблоки, апельсины, лимоны).

**Закаливание**

Закаливание очень важная процедура здоровья и красоты. Оно одарит вас бодростью, надежно защитит от простуды. Для успешного применения закаливающих процедур не требуется специального инвентаря, дорогостоящего оборудования. Важно лишь соблюдать принципы постепенности, последовательности, систематичности, разнообразия, сочетания общих и местных процедур.

Систематическое закаливание рекомендуется начать с воздушных ванн. Весьма полезны прогулки и занятия спортом на открытом воздухе, сон при открытой форточке. Целесообразно начинать с воздушных ванн продолжительностью 10 – 15 минут при температуре воздуха 15 – 20 0 С. В дальнейшем длительность сеансов закаливания воздухом увеличивать ежедневно на 5 – 10 минут.

При закаливании воздухом нельзя допускать озноба. При первых признаках переохлаждения выполнить энергичные движения.

Более эффективны регулярные водные процедуры. Начинают при температуре воды 30 – 40 0 С в помещении, где температура воздуха 17 – 20 0 С. Через каждые 3 – 4 дня температуру воды снижают на 10 0 С. За 1,5 – 2 месяца доводят до 16 – 20 0 С и ниже. Главное, чем холоднее вода, тем меньше должно быть время процедуры.

При общем закаливании водой рекомендуется точная последовательность процедур по нарастающей: обтирание, обливание, душ, купание.

Обтирание – начальный этап закаливания. В течении 10 – 15 дней обтирают тело мокрым полотенцем или губкой. Сначала обтираются по пояс. Затем, все тело обтирают в два приема: грудь, руки и спину, после чего обтирают ноги. Длительность процедуры 3 – 4 минуты.

Обливание выполняется при помощи кувшина с водой или шланга в том же порядке, что и после обтирания. После обливания тело интенсивно растирают полотенцем. Длительность процедуры 3 – 4 минуты.

Купание – наилучший способ закаливания. Начинать можно при температуре 18 – 20 0 С. Завершают купание, как правило, в августе – сентябре при температуре воды 11 – 13 0 С. Купаться лучше в утренние и вечерние часы.

Очень полезно перед сном обливать стопы горячей водой, температуру которой постепенно доводят с 26 – 28 0 С до 12 – 15 0 С.

**Отказ от вредных привычек**

Курение и алкоголь оказывают пагубное влияние на здоровье и работоспособность. Помимо этого вредные привычки замедляют рост спортивных достижений. Спортивный режим несовместим с курением и потреблением алкоголя.

При курении в организм вместе с табачным дымом поступает большое количество ядовитых веществ: никотина, окиси углерода, синильной кислоты, смолистых веществ, являющихся сильными канцерогенами. Курение табака вначале вызывает возбуждение коры головного мозга, затем сменяется ее угнетением.

Помимо различных тяжелых заболеваний дыхательных путей курение является причиной очень опасного заболевания — облитерирующего эндартериита, которое может привести к гангрене ног с последующей ампутацией.

У курильщиков отмечаются головные боли, нарушаются умственная и физическая работоспособность, сон, аппетит. У курильщиков резко ухудшается острота зрения и скорость реакции.

Не менее отрицательное влияние на здоровье оказывает и употребление спиртных напитков. Прием алкогольных напитков ослабляет организм, разрушает нервную систему и приводит к болезням сердца, желудка, печени и других органов. Даже очень малые дозы алкоголя нарушают и тормозят функции клеток организма, значительно ослабляя их жизнедеятельность.

Особенно большой чувствительностью к алкоголю обладает головной мозг. Функции центральной нервной системы нарушаются, даже если ввести в организм всего 7—8 г алкоголя. При этом изменяется психика, работоспособность, физические качества человека. Алкоголь в значительной мере снижает эффективность тренировочных занятий и может привести к несчастным случаям. Под влиянием алкоголя наступают склеротические изменения в сердечной мышце и постепенно сердце становится неспособным переносить напряженные физические упражнения. Результаты спортсменов снижаются. К тому же алкоголь тормозит восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Отрицательно алкоголь влияет и на волевые качества спортсменов, а иногда приводит и к аморальным поступкам.

Таковы основные слагаемые здоровья. Помните: здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамического развития. Это, прежде всего высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие. Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Повсеместное утверждение здорового образа жизни - дело общегосударственной значимости, всенародное, и в то же время оно касается каждого из нас.

**Приложение № 4**

Оценочные материалы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | 1год | | 2 год | | З год | | 4 -5 год | |
|  |  | М. | **Д.** | М. | **Д.** | М. | **Д.** | М. | **Д.** |
| 1. | Бег 10 м (сек) |  |  | 2.8-2.7 | 3.0-2.8 | 2.5-2.1 | 2.6-2.2 | 2.3-2.0 | 2.5-2.1 |
| 2. | Бег 30 м (сек) | 10.5-8.5 | 10.7-8.7 | 9.2-7.9 | 9.8-7.3 | 8.4-7.6 | 8.9-7.7 | 8.0-7.4 | 8.7-7.8 |
| 3. | Челночный бег Зх 10 м(сек) | 14.5-13.5 | 15.8-14.7 | 13.2-12.2 | 14.5-13.2 | 12.0-11.2 | 13.2-12.2 | 11.2-9.9 | 12.0-10.5 |
| 4. | Прыжок с места (см) | 55-70 | 50-65 | 70-100 | 65-95 | 85-105 | 80-100 | 100-125 | 95-120 |
| 5. | Прыжки через скакалку(раз) |  |  | 1-3 | 2-5 | 3-15 | 3-20 | 7-21 | 15-45 |
| 6. | Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см) | 117-185 | 100-178 | 187-270 | 138-221 | 221-303 | 156-256 | 242-360 | 193-331 |
| 7. | Метание прав, мешочка лев. 150гр(м) | 2.5-5.5 | 2.4-5.2 | 3.9-7.5 | 3.5-5.9 | 4.4-9.8 | 3.3-8.3 | 6.0-13.9 | 5.5-11.8 |
|  |  | 2.0-4.8 | 1.8-3.7 | 1.8-3.7 | 2.5-4.5 | 3.2-5.9 | 3.0-5.7 | 5.0-10.8 | 4.6-8.0 |
| 8. | Подбрасывание и ловля мяча(раз) | 5-10 | 5-10 | 15-25 | 15-25 | 26-40 | 26-40 | 45-60 | 45-60 |
| 9. | Отбивание мяча(раз) | 5-7 | 5-7 | 7-10 | 7-10 | 10-15 | 10-15 | 10-20 | 10-20 |
| 10. | Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m. | 1-1.5 | 1-1.5 | 1.5-2.5 | 1.5-2.5 | 3.0-4.0 | 3.0-4.0 | 3.0-5.0 | 3.0-5.0 |
| 11. | Статическое равновесие (сек) | 10 | 10 | 12-20 | 15-28 | 25-35 | 30-40 | 35-42 | 45-60 |
| 12. | Подъем туловища (раз) |  |  | 11-17 | 10-15 | 12-25 | 11-20 | 15-30 | 14-28 |
| 13. | Наклон вперед, ноги вместе (см) | 1-2 | 2-3 | 3-6 | 6-9 | 4-7 | 7-10 | 5-8 | 8-12 |
| 14. | Бег на выносливость (м) | 300- 450 | 200- 350 | 600-750 | 450-750 | 680-1500 | 650-1200 | 900-2000 | 700-1800 |
| 15. | Бег на лыжах на выносливость | 1000-1500 | 700-1200 | 1500-2000 | 1200-1500 | 200-2500 | 500-2000 | 2000-3000 | 2000-2500 |