



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 290 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ №290 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2021 № 43-с/д
Директор ГБОУ СОШ № 290



М.В.Гуцалова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Возраст учащихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования
Завгородний Александр Анатольевич



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 290 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ №290 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № _____

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от _____ № _____
Директор ГБОУ СОШ № 290

_____ М.В.Гуцалова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст учащихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования
Завгородний Александр Анатольевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Прикладная физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на военно-патриотическое воспитание учащихся, формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина-патриота Родины, физическую подготовку юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, на формирование чувства гордости за Россию, ее вооруженные силы.

Новизной программы «Прикладная физическая подготовка» является учет специфики службы в различных видах Вооруженных Сил Российской Федерации при использовании и подборе средств физического воспитания учащихся и требований предъявляемых к формированию физических и специальных качеств, необходимых для успешного прохождения воинской службы. К физическим качествам относятся: общая выносливость, быстрота, сила, ловкость. К специальным – устойчивость организма к гипоксии, перегрузкам, ускорениям, вестибулярная устойчивость.

Реализация программного материала осуществляется на внеклассных спортивно-массовых мероприятиях, а также в процессе самостоятельных тренировочных занятий. При этом максимально приближены условия выполнения двигательных действий и тренировки физических качеств к реальным жизненным ситуациям, в которых изученное на занятиях будет использоваться.

Актуальность состоит в рациональном сочетании тренировочных средств разной направленности; в правильном сочетании нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; в ведении специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; в выборе оптимальных интервалов и видов отдыха.

Отличительная особенностью данной программы от уже существующих таковы: на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме применяются упражнения общей физической подготовленности, направленные на укрепление здоровья и закаливания организма учащихся. Обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости, силы, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах, способствующие более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Адресат образовательной программы:

Возраст учащихся: 10-12 лет

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок реализации программы:

Срок реализации программы 1 года обучения -144 часов

Цель: профессиональная ориентация и подготовка учащихся к осознанному выбору профессии служения Отечеству на военном поприще, их патриотическое воспитание, физическая подготовка к военной службе, формирование у них культуры здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические знания, характерные для прикладной физической подготовки, обеспечивающие в ходе занятий усвоение (повторение, закрепление) основных понятий, законов, теорий, терминов.
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса, футбола, волейбола, баскетбола;

- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить познавательного интереса, способностей и задатков ребенка;
- развить психические процессы (внимания, памяти, речи, восприятия, мышления, воображения), познавательный интерес;
- развить эмоциональную сферу;
- развить творческие способности;
- сформировать рефлексивные умения (умение разумно и объективно посмотреть на себя со стороны, проанализировать свои суждения и поступки: почему он это сделал?);
- развить любознательность, чувство удовлетворенности при успехах и неудовлетворенности при неудачах;
- развить эстетические чувства;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить двигательные способности посредством игры в настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию гражданских качеств личности: интерес к общественной жизни, стремление помогать, патриотизм, активную жизненную позицию, общественную активность, чувство долга, предприимчивость;
- способствовать воспитанию положительной «Я-концепции»: умение аргументировать свою позицию, положительную самооценку, самокритичность, оптимизм, уверенность в себе, лидерские качества, умение сопереживать;
- способствовать воспитанию потребности в саморегуляции: ответственность, самоконтроль, рассудительность, тактичность, умение адаптироваться к новым условиям, умение прогнозировать собственную деятельность, умение организовать свою деятельность и анализировать ее;
- способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни: осознание своих интересов, способностей, общественных ценностей, связанных с выбором профессии и своего места в обществе;
- способствовать воспитанию положительной мотивации на культуру жизнедеятельности: уважительное отношение к людям, общественную активность, интерес к культуре и истории России, стремление принести пользу обществу, понимание личного и общественного значения труда, осознание личной и общественной значимости образования (знаний), потребность к самопознанию, умение ставить цели и реализовывать их, осознание значимости результата;
- способствовать воспитанию потребности в общении в контексте культуры: умение идти на компромисс, тактичность, терпимость, толерантность. умение доказать свою точку зрения, умение выходить из конфликтных ситуаций, знание этики семейных отношений, умение организовать культурный досуг;
- способствовать личностному и профессиональному самоопределению: формированию потребности в достижении цели (личной и общественно значимой, самовоспитанию, формированию умения соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии, формированию профессионально важных качеств личности);
- способствовать воспитанию чувства самостоятельности, ответственности;

- способствовать воспитанию коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни;

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Условия набора в коллектив

В группы принимаются все желающие, наличие базовых знаний не обязательно.

Набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении.

Условия формирования группы

В группу набираются дети 10-12 лет. Особые условия не требуются.

Количество детей в группе: 15 учащихся.

Особенности организации образовательного процесса

При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности. Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

Формы проведение занятий:

фронтальная;

групповая;

коллективная;

индивидуальная;

«Круговая тренировка»;

внеаудиторная;

дистанционная.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Основными формами организации деятельности учащихся на занятиях по данной программе являются: беседа, творческие работы, выставки, творческие конкурсы, игры, лекции, дискуссии, обсуждение.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал, тренажёрный зал, спортивная площадка, гимнастический турник, брусья, маты, мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный), столы для настольного тенниса, ракетки, теннисные шары, экипировка.

Формы предъявления результатов освоения программы: сдача контрольных нормативов по физической подготовке, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- формирование нравственных принципов, системы ценностных отношений личности к себе, другим людям, формирование уверенности в себе;
- формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками; воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);

Метапредметные результаты:

- развитие мыслительных процессов, воображения, активизация способности эмоционально воспринимать игровую обстановку;
- понимание учебной задачи, сформулированной тренером, планирование тактики игры в зависимости от поставленных задач, развитие умения взаимодействовать с игроками команды;
- развитие коммуникативных способностей, развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер.

Предметными результатами:

знать:

- историю возникновения и развития футбола, волейбола, баскетбола, настольного тенниса в стране и в мире, специфику мини-футбола;
- способы обучения и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков, методы развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений);
- основные приемы владения мячом, основы техники и тактики игры в футбол и баскетбол;
- приучение к игровым условиям;
- методы повышения работоспособности, укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний;
- правила соревнований и судейства.

уметь:

- выполнять замысел тренера, используя тренировочные наработки игры,
- выполнять спортивные нормативы;
- выполнять индивидуальные задания, несмотря на действия других игроков;
- анализировать игру свою и товарищей с точки зрения реализации замысла тренера и установки на игру;
- создавать в команде атмосферу доверия, доброжелательности и единства;
- делать анализ проведенных игр и судейств.

Предъявление достижений учащихся

Уровень освоения программы определяется на основе:

- участия в конкурсах,
- турнирах,
- соревнованиях и первенствах,
- участию в теоретических конкурсах,
- судейства соревнований;
- сдаче контрольных нормативов;
- ведению здорового образа жизни;
- мотивации к самостоятельным занятиям спортом.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации и итогового контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда	2	1	1	Зачет
2	Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	22	1	21	Сдача нормативов
3	Гимнастика и атлетическая подготовка	24	1	23	Сдача нормативов
4	Настольный теннис	72	1	71	Участие в турнирах, сдача нормативов
5	Спортивные игры	20	1	19	Участие в турнирах
6	Итоговое и контрольные занятия	4	2	2	Зачёт
	Всего:	144	7	137	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Прием контрольных нормативов по технической и физической подготовке.

по общей физической подготовке:

- челночный бег 3 ч 10 метров или бег 60 метров с высокого старта;
- метание теннисного мяча с 6 метров в цель из трех попыток (количество попаданий);
- кросс на 800, 1000 м;
- многоскоки (8 прыжков - шагов с ноги на ногу на время и расстояние);
- подтягивание на перекладине,
- отжимание в упоре лёжа,
- отжимание на брусьях,
- выполнение задания на силовом тренажёре;
- тройной прыжок в длину с места;
- прыжки в высоту с разбега.

по специальной физической и технической подготовке:

- удар по мячу на дальность;
- комплексное упражнение-ведение 10 метров, обводка трех стоек с последующим ударом в цель;
- бег 30 метров с ведением мяча;
- жонглирование мячом ногами,
- выполнение наката, подрезки, топспина.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем\разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам первого полугодия.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года.

Применяемые формы контроля при проведении образовательного процесса: педагогические наблюдения, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, выполнение тестовых заданий, семинары, конкурсы, анализ участия команды и каждого обучающегося в мероприятиях.

Оценка физической подготовленности (мальчики)

Тест	Возраст		Оценка
	10 лет	12 лет	
Бег 30 м (с)	5,35	5,1	отл.
	5,45	5,3	хор.

	5,55	5,4	уд.	
Кросс 1 км (мин)	4,3	4,2	отл.	
	4,4	4,3	хор.	
	4,6	4,5	уд.	
Прыжок вверх (см)	51	54	отл.	
	47	50	хор.	
	43	46	уд.	
Прыжок в длину (см)	195	200	отл.	
	175	180	хор.	
	165	170	уд.	
Бросок мяча (1 кг) движением подачи (м)	21	24,5	отл.	
	19	22,5	хор.	
	17	20,5	уд.	
«Челнок» (6*8) (с)	12,7	12,5	отл.	
	13,1	12,9	хор.	
	13,5	13,3	уд.	
Подтягивание перекладине	на	9	11	отл.
		7	18	хор.
		5	6	уд.
Отжимание от пола		30	40	отл.
		25	35	хор.
		15	25	уд.

Оценка физической подготовленности (девочки)

Тест	Возраст		Оценка
	10	12	
Бег 30 м (с)	5,6	5,55	отл.
	5,9	5,85	хор.
	6,2	6,15	уд.
Кросс на 1 км	5м.10с.	4м.50 с.	отл.
	5м.30с.	5м.10 с.	хор.
	6м.20с	5м.40 с	уд.
Прыжок вверх (см)	45	47	отл.
	41	43	хор.
	37	39	уд.
Прыжок в длину (см)	200	205	отл.
	190	200	хор.
	160	165	уд.
Бросок мяча (1 кг) движением подачи (м)	17	19	отл.
	15	17	хор.
	13	15	уд.
«Челнок» (6*8) (с)	12,9	12,7	отл.
	13,3	13,1	хор.
	13,7	13,5	уд.
Подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз за мин)	35	40	отл.
	30	35	хор.
	25	30	уд.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Охрана труда	Лекция	Аудитория, спортивный зал	Зачёт
2	Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	Практическое занятие	Спортивный зал, спортивная площадка	Сдача нормативов
3	Гимнастика и атлетическая подготовка	Практическое занятие	Тренажёрный зал, гимнастический турник, брусья, силовые тренажёры	Сдача нормативов
4	Настольный теннис	Практическое занятие	Стол для настольного тенниса, ракетки, шары	Участие в турнирах, сдача нормативов
5	Спортивные игры	Практическое занятие	Спортивный зал, спортивная площадка, футбольный, волейбольный, баскетбольный мяч	Участие в турнирах
6	Итоговое и контрольные занятия	Практическое занятие	Спортивный зал, спортивная площадка	Зачёт

Информационные источники

- нормативная база
 1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации (№273-ФЗ);
 2. Приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
 3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
 4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
 5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (распоряжение КО от 01.03.2017 №617-р).

Список литературы для использования педагогом:

1. В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2017.
2. НФП-2009.
3. Федеральный Закон " О физической культуре и спорте" Российской Федерации. -М., 1999. - С.33.
4. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: Учебное пособие для вузов. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 448 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. Материалы IVсероссийской научно-практической конференции 20 октября 2011 года «Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, Тамбов 2011
7. Материалы IVсероссийской научно-практической конференции, посвященные 65-летию физкультурно-спортивному образованию на Тамбовщине 22 ноября 2012 года «Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, Тамбов 2012

Список литературы в адрес учащихся и родителей:

1. В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2017.

Перечень интернет источников распечатать источники

1. https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf.
2. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/26/fizicheskaya-kultura-v-obshchekulturnoy-i>.
3. <https://may.alleng.org/edu/hlth6.htm>.
4. <https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html>



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №290 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ №290 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕН
приказом от _____ № _____
Директор

_____ М.В. Гуцалова

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Прикладная физическая подготовка»
на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09.2021	28.05.2021	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №290 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ №290 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕНА
приказом от _____ № _____
Директор

_____ М.В. Гуцалова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Прикладная физическая подготовка»**

Особенности программы и организации образовательного процесса: на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме применяются упражнения общей физической подготовленности, направленные на укрепление здоровья и закалывания организма учащихся. Обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости, силы, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах, способствующие более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Цель: профессиональная ориентация и подготовка учащихся к осознанному выбору профессии служения Отечеству на военном поприще, их патриотическое воспитание, физическая подготовка к военной службе, формирование у них культуры здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические знания, характерные для прикладной физической подготовки, обеспечивающие в ходе занятий усвоение (повторение, закрепление) основных понятий, законов, теорий, терминов.
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса, футбола, волейбола, баскетбола;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить познавательного интереса, способностей и задатков ребенка;
- развить психические процессы (внимания, памяти, речи, восприятия, мышления, воображения), познавательный интерес;
- развить эмоциональную сферу;
- развить творческие способности;

- сформировать рефлексивные умения (умение разумно и объективно посмотреть на себя со стороны, проанализировать свои суждения и поступки: почему он это сделал?);
- развить любознательность, чувство удовлетворенности при успехах и неудовлетворенности при неудачах;
- развить эстетические чувства;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить двигательные способности посредством игры в настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию гражданских качеств личности: интерес к общественной жизни, стремление помогать, патриотизм, активную жизненную позицию, общественную активность, чувство долга, предприимчивость;
- способствовать воспитанию положительной «Я-концепции»: умение аргументировать свою позицию, положительную самооценку, самокритичность, оптимизм, уверенность в себе, лидерские качества, умение сопереживать;
- способствовать воспитанию потребности в саморегуляции: ответственность, самоконтроль, рассудительность, тактичность, умение адаптироваться к новым условиям, умение прогнозировать собственную деятельность, умение организовать свою деятельность и анализировать ее;
- способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни: осознание своих интересов, способностей, общественных ценностей, связанных с выбором профессии и своего места в обществе;
- способствовать воспитанию положительной мотивации на культуру жизнедеятельности: уважительное отношение к людям, общественную активность, интерес к культуре и истории России, стремление принести пользу обществу, понимание личного и общественного значения труда, осознание личной и общественной значимости образования (знаний), потребность к самопознанию, умение ставить цели и реализовывать их, осознание значимости результата;
- способствовать воспитанию потребности в общении в контексте культуры: умение идти на компромисс, тактичность, терпимость, толерантность. умение доказать свою точку зрения, умение выходить из конфликтных ситуаций, знание этики семейных отношений, умение организовать культурный досуг;
- способствовать личностному и профессиональному самоопределению: формированию потребности в достижении цели (личной и общественно значимой, самовоспитанию, формированию умения соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии, формированию профессионально важных качеств личности);
- способствовать воспитанию чувства самостоятельности, ответственности;
- способствовать воспитанию коммуникативность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни;

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Условия набора в коллектив

В группы принимаются все желающие, наличие базовых знаний не обязательно.

Набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении.

Условия формирования группы

В группу набираются дети 10-12 лет. Особые условия не требуются.

Количество детей в группе: 15 учащихся.

Особенности организации образовательного процесса

При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности. Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

Формы проведения занятий:

фронтальная;

групповая;

коллективная;

индивидуальная;

«Круговая тренировка»;

внеаудиторная;

дистанционная.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Основными формами организации деятельности учащихся на занятиях по данной программе являются: беседа, творческие работы, выставки, творческие конкурсы, игры, лекции, дискуссии, обсуждение.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал, тренажёрный зал, спортивная площадка, гимнастический турник, брусья, маты, мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный), столы для настольного тенниса, ракетки, теннисные шары, экипировка.

Формы предъявления результатов освоения программы: сдача контрольных нормативов по физической подготовке, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- формирование нравственных принципов, системы ценностных отношений личности к себе, другим людям, формирование уверенности в себе;
- формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками; воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.);
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);

Метапредметные результаты:

- развитие мыслительных процессов, воображения, активизация способности эмоционально воспринимать игровую обстановку;
- понимание учебной задачи, сформулированной тренером, планирование тактики игры в зависимости от поставленных задач, развитие умения взаимодействовать с игроками команды;
- развитие коммуникативных способностей, развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер.

Предметными результатами:

знать:

- историю возникновения и развития футбола, волейбола, баскетбола, настольного тенниса в стране и в мире, специфику мини-футбола;
- способы обучения и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков, методы развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений);
- основные приемы владения мячом, основы техники и тактики игры в футбол и баскетбол;
- приучение к игровым условиям;
- методы повышения работоспособности, укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний;
- правила соревнований и судейства.

уметь:

- выполнять замысел тренера, используя тренировочные наработки игры,
- выполнять спортивные нормативы;
- выполнять индивидуальные задания, несмотря на действия других игроков;
- анализировать игру свою и товарищей с точки зрения реализации замысла тренера и установки на игру;
- создавать в команде атмосферу доверия, доброжелательности и единства;
- делать анализ проведенных игр и судейств.

Предъявление достижений учащихся

Уровень освоения программы определяется на основе:

- участия в конкурсах,
- турнирах,
- соревнованиях и первенствах,
- участию в теоретических конкурсах,
- судейства соревнований;
- сдаче контрольных нормативов;
- ведению здорового образа жизни;
- мотивации к самостоятельным занятиям спортом.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- формирование нравственных принципов, системы ценностных отношений личности к себе, другим людям, формирование уверенности в себе;
- формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками; воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.);
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);

Метапредметные результаты:

- развитие мыслительных процессов, воображения, активизация способности эмоционально воспринимать игровую обстановку;
- понимание учебной задачи, сформулированной тренером, планирование тактики игры в зависимости от поставленных задач, развитие умения взаимодействовать с игроками команды;
- развитие коммуникативных способностей, развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер.

Предметными результатами:

знать:

- историю возникновения и развития футбола, баскетбола, волейбола в стране и в мире, специфику мини-футбола;
- способы обучения и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков, методы развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений);
- основные приемы владения мячом, основы техники и тактики игры;
- приучение к игровым условиям;
- методы повышения работоспособности, укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний;
- правила соревнований и судейства.

уметь:

- выполнять замысел тренера, используя тренировочные наработки игры,
- выполнять индивидуальные задания, несмотря на действия других игроков;
- анализировать игру свою и товарищей с точки зрения реализации замысла тренера и установки на игру;
- создавать в команде атмосферу доверия, доброжелательности и единства;
- делать анализ проведенных игр и судейств.

Предъявление достижений учащихся

Уровень освоения программы определяется на основе:

- участия в конкурсах,
- турнирах,
- соревнованиях и первенствах,
- участием в теоретических конкурсах,
- судейства соревнований;
- сдаче контрольных нормативов;
- ведению здорового образа жизни;
- мотивации к самостоятельным занятиям спортом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды

Теория:

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Форма одежды для зала, одежда и обувь для улицы. Особенности одежды при различных условиях погоды. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время проведения учебно-тренировочных занятий. Техника безопасности на соревнованиях.

2. Ускоренное передвижение и легкая атлетика

Теория: теория ускоренного передвижения на короткие и длинные дистанции.

Практика:

Занятия по ускоренному передвижению и легкой атлетике направлены на совершенствование навыков в ходьбе и беге по ровной и пересеченной местности, развитие быстроты и выносливости, а также слаженности в действиях подразделений при марш-бросках.

Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения на месте, в ходьбе и беге. Бег на 30 м., 60 м., 100, 400 и 800 м. Челночный бег 6x8 м, 4x100 м. Прыжки в высоту и в длину. Кросс 1 км.

Устойчивость к гипоксии (кислородному голоданию) обеспечивается продолжительной умеренно интенсивной работой на выносливость в сочетании с закаливанием в естественных природных условиях и гипоксической тренировкой. Эффективны пешие прогулки, медленный и непрерывный бег на открытом воздухе, плавание в естественных водоемах, пешие туристические походы по горной и лесистой местности, восхождения, пребывание в горах.

Повторный бег на отрезках 20-80 м. в полную силу, на отрезках 150-200 м. со скоростью 90-95% от максимальной, бег на дистанции 200, 300, 400 м. в полную силу; ходьба или бег в спокойном темпе со строго дозированным дыханием (например: 6 шагов-вдох, 7 шагов-задержка дыхания, 6 шагов-выдох.)

3. Гимнастика и атлетическая подготовка

Теория: правила выполнения гимнастических упражнений и атлетической подготовки.

Практика:

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на совершенствование силы и силовой выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентировки, смелости и строевой выправке.

Комплексы утренней физической зарядки. Подтягивание на перекладине на количество раз. Поднимание ног к перекладине, подъем переворотом на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на количество раз. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на количество раз. Комплексные силовые упражнения. Угол в упоре на брусьях. Прыжки через козла и коня ноги врозь (высота 80 см.)

Вестибулярная устойчивость. Упражнения на равновесие; стойки на носках и одной ноге; разновидности ходьбы, то же самое, но в сочетании с движениями рук, туловища и поворотами. Повороты на одной и обеих ногах; преодоление препятствий; передвижение с грузом.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, из приседа с опорой на руки; кувырок вперед с подпрыгиванием вверх. Кувырок вперед ноги скрестно, встать с поворотом кругом; кувырок вперед после поворота на 180 градусов переступанием или прыжком. Кувырок вперед с опорой на одну руку, другая на поясе. Кувырок вперед из стойки ноги врозь без опоры руками; кувырок вперед прыжком с места или с разбега;

полёт-кувырок через верёвку, планку или другие препятствия; полёт-кувырок прыжком с трамплина на мягкую опору; серии кувырков вперёд и различные их сочетания.

4. Настольный теннис

Теория: Правила игры, правила передвижения у стола, теория оборонительных и нападающих ударов.

Практика:

Занятия по настольному теннису направлены на формирование координации, быстроты реакции, а также на воспитание уверенности в собственных силах.

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания. Атака, контратака. Подача мяча. Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча подрезкой.

5. Спортивные игры

Теория: История развития спортивных игр. Правила игры.

Практика:

Спортивные игры направлены на формирование и совершенствование навыков в координации, выносливости, меткости

Футбол. Пионербол. Волейбол. Баскетбол.

6. Итоговое и контрольные занятия

Теория: Методика выполнения физических упражнений.

Практика: сдача нормативов по прикладной физической подготовке.

УТВЕРЖДЕН
 приказом от _____ № ____
 Директор ГБОУ СОШ №290
 _____ М.В. Гуцалова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Прикладная физическая подготовка»
 для 1-ой группы, 1 года обучения (6КМ)
 Педагог: Завгородний Александр Анатольевич

№ п/п	Дата занятия		Тема/ Содержание занятия	Количество часов	примечание
	план	факт			
1	01.09		Вводное занятие. Беседа по охране труда. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды. Строевые упражнения, перестроения. ОРУ. Игры.	2	
2	06.09		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
3	08.09		Спортивные игры	2	
4	13.09		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
5	15.09		Спортивные игры	2	
6	20.09		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
7	22.09		Спортивные игры	2	
8	27.09		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
9	29.09		Спортивные игры	2	
10	04.10		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
11	06.10		Спортивные игры	2	
12	11.10		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
13	13.10		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
14	18.10		Настольный теннис	2	
15	20.10		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	

16	25.10		Настольный теннис	2	
17	27.10		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
18	01.11		Настольный теннис	2	
19	03.11		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
20	08.11		Настольный теннис	2	
21	10.11		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
22	15.11		Настольный теннис	2	
23	17.11		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
24	22.11		Настольный теннис	2	
25	24.11		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
26	29.11		Настольный теннис	2	
27	01.12		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
28	06.12		Настольный теннис	2	
29	08.12		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
30	13.12		Настольный теннис	2	
31	15.12		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
32	20.12		Настольный теннис	2	
33	22.12		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
34	27.12		Настольный теннис	2	
35	29.12		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
36	10.01		Настольный теннис	2	
37	12.01		Настольный теннис	2	
38	17.01		Настольный теннис	2	
39	19.01		Настольный теннис	2	
40	24.01		Настольный теннис	2	
41	26.01		Настольный теннис	2	

42	31.01		Настольный теннис	2	
43	02.02		Настольный теннис	2	
44	07.02		Настольный теннис	2	
45	09.02		Настольный теннис	2	
46	14.02		Настольный теннис	2	
47	16.02		Настольный теннис	2	
48	21.02		Настольный теннис	2	
49	28.02		Настольный теннис	2	
50	02.03		Настольный теннис	2	
51	09.03		Настольный теннис	2	
52	14.03		Настольный теннис	2	
53	16.03		Настольный теннис	2	
54	21.03		Настольный теннис	2	
55	23.03		Настольный теннис	2	
56	28.03		Настольный теннис	2	
57	30.03		Настольный теннис	2	
58	04.04		Настольный теннис	2	
59	06.04		Настольный теннис	2	
60	11.04		Настольный теннис	2	
61	13.04		Настольный теннис	2	
62	18.04		Спортивные игры	2	
63	20.04		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
64	25.04		Спортивные игры	2	
65	27.04		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
66	04.05		Спортивные игры	2	
67	11.05		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	

68	16.05		Спортивные игры	2	
69	18.05		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
70	23.05		Спортивные игры	2	
71	25.05		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
72	30.05		Итоговое занятие	2	
			ИТОГО:		144

УТВЕРЖДЕН
 приказом от _____ № ____
 Директор ГБОУ СОШ №290
 М.В. Гуцалова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Прикладная физическая подготовка»
 для 2-ой группы, 1 года обучения (4Б)
 Педагог: Завгородний Александр Анатольевич

№ п/п	Дата занятия		Тема/ Содержание занятия	Количество часов	примечание
	план	факт			
1	02.09		Вводное занятие. Беседа по охране труда. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды. Строевые упражнения, перестроения. ОРУ. Игры.	2	
2	06.09		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
3	09.09		Спортивные игры	2	
4	13.09		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
5	16.09		Спортивные игры	2	
6	20.09		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
7	23.09		Спортивные игры	2	
8	27.09		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
9	30.09		Спортивные игры	2	
10	04.10		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
11	07.10		Спортивные игры	2	
12	11.10		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
13	14.10		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
14	18.10		Настольный теннис	2	
15	21.10		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
16	25.10		Настольный теннис	2	
17	28.10		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	

18	01.11		Настольный теннис	2	
19	08.11		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
20	11.11		Настольный теннис	2	
21	15.11		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
22	18.11		Настольный теннис	2	
23	22.11		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
24	25.11		Настольный теннис	2	
25	29.11		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
26	02.12		Настольный теннис	2	
27	06.12		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
28	09.12		Настольный теннис	2	
29	13.12		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
30	16.12		Настольный теннис	2	
31	20.12		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
32	23.12		Лыжная подготовка	2	
33	27.12		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
34	30.12		Настольный теннис	2	
35	10.01		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
36	13.01		Настольный теннис	2	
37	17.01		Настольный теннис	2	
38	20.01		Настольный теннис	2	
39	24.01		Настольный теннис	2	
40	27.01		Настольный теннис	2	
41	31.01		Настольный теннис	2	
42	03.02		Настольный теннис	2	
43	07.02		Настольный теннис	2	

44	10.02		Настольный теннис	2	
45	14.02		Настольный теннис	2	
46	17.02		Настольный теннис	2	
47	21.02		Настольный теннис	2	
48	24.02		Настольный теннис	2	
49	28.02		Настольный теннис	2	
50	03.03		Настольный теннис	2	
51	10.03		Настольный теннис	2	
52	14.03		Настольный теннис	2	
53	17.03		Настольный теннис	2	
54	21.03		Настольный теннис	2	
55	24.03		Настольный теннис	2	
56	28.03		Настольный теннис	2	
57	31.03		Настольный теннис	2	
58	04.04		Настольный теннис	2	
59	07.04		Настольный теннис	2	
60	11.04		Настольный теннис	2	
61	14.04		Настольный теннис	2	
62	18.04		Спортивные игры	2	
63	21.04		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
64	25.04		Спортивные игры	2	
65	28.04		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
66	05.05		Спортивные игры	2	
67	12.05		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
68	16.05		Спортивные игры	2	
69	19.05		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	

70	23.05		Спортивные игры	2	
71	26.05		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
72	30.05		Итоговое занятие	2	
			ИТОГО:		144

УТВЕРЖДЕН
 приказом от _____ № ____
 Директор ГБОУ СОШ №290
 _____ М.В. Гуцалова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Прикладная физическая подготовка»
 для 3-ой группы, 1 года обучения (5КМ)
 Педагог: Завгородний Александр Анатольевич

№ п/п	Дата занятия		Тема/ Содержание занятия	Количество о часов	примечание
	план	факт			
1	01.09		Вводное занятие. Беседа по охране труда. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды. Строевые упражнения, перестроения. ОРУ. Игры.	2	
2	03.09		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
3	08.09		Спортивные игры	2	
4	10.09		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
5	15.09		Спортивные игры	2	
6	17.09		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
7	22.09		Спортивные игры	2	
8	24.09		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
9	29.09		Спортивные игры	2	
10	01.10		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
11	06.10		Спортивные игры	2	
12	08.10		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
13	13.10		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
14	15.10		Настольный теннис	2	
15	20.10		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
16	22.10		Настольный теннис	2	
17	27.10		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
18	29.10		Настольный теннис	2	
19	03.11		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
20	10.11		Настольный теннис	2	

21	12.11		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
22	17.11		Настольный теннис	2	
23	19.11		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
24	24.11		Настольный теннис	2	
25	26.11		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
26	01.02		Настольный теннис	2	
27	03.12		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
28	08.12		Настольный теннис	2	
29	10.12		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
30	15.12		Настольный теннис	2	
31	17.12		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
32	22.12		Настольный теннис	2	
33	24.12		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
34	29.12		Настольный теннис	2	
35	11.01		Гимнастика и атлетическая подготовка	2	
36	13.01		Настольный теннис	2	
37	18.01		Настольный теннис	2	
38	20.01		Настольный теннис	2	
39	25.01		Настольный теннис	2	
40	27.01		Настольный теннис	2	
41	02.02		Настольный теннис	2	
42	04.02		Настольный теннис	2	
43	09.02		Настольный теннис	2	
44	11.02		Настольный теннис	2	
45	16.02		Настольный теннис	2	
46	18.02		Настольный теннис	2	
47	25.02		Настольный теннис	2	
48	02.03		Настольный теннис	2	
49	04.03		Настольный теннис	2	
50	09.03		Настольный теннис	2	
51	11.03		Настольный теннис	2	
52	16.03		Настольный теннис	2	
53	18.03		Настольный теннис	2	
54	23.03		Настольный теннис	2	
55	25.03		Настольный теннис	2	
56	30.03		Настольный теннис	2	
57	01.04		Настольный теннис	2	
58	06.04		Настольный теннис	2	
59	08.04		Настольный теннис	2	
60	13.04		Настольный теннис	2	
61	15.04		Настольный теннис	2	
62	20.04		Спортивные игры	2	
63	22.04		Ускоренное передвижение и лёгкая	2	

			атлетика		
64	27.04		Спортивные игры	2	
65	29.04		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
66	06.05		Спортивные игры	2	
67	11.05		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
68	13.05		Спортивные игры	2	
69			Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
70	18.05		Спортивные игры	2	
71	20.05		Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика	2	
72	25.05		Итоговое занятие	2	
			ИТОГО:		144

Согласован:
Заведующий ОДОД _____ (_____)

Дата: « _____ » _____ 2021 года