

Управление образования Администрации Суджанского района Курской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Гончаровская средняя общеобразовательная школа»

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол №1
от 31.08.2023 г.

Утверждаю:
Директор
МКОУ «Гончаровская СОШ»
С.С. Лифатова
Приказ №1-238
от 31.08.2023 г.

М.П.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
фикультурно-спортивной
«Общая физическая подготовка»
(стартовый уровень)
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Черткова Виктория Петровна,
педагог дополнительного образования

Суджа, 2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	8
1.3 Содержание программы.....	9
1.4 Планируемые результаты.....	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Календарный учебный график.....	14
2.2 Условия реализации программы.....	15
2.3 Формы аттестации.....	16
2.4 Оценочные материалы.....	17
2.5 Методические материалы.....	18
2.6 Рабочая программа воспитания.....	20
2.7 Список литературы.....	21
2.8 Приложения.....	23

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» стартового уровня разработана в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

Нормативная база.

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.. вступ. в силу с 01.08.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р
- Письмо Минобрнауки России от 18.11. 2015 г. № 09 – 3242 о направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573)
- Федеральный закон № 304-ФЗ от 22 июля 2020 года «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Приказ министерства просвещения Российской федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- «Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года», утверждённой распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. №996-р.
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 г. N 196, с изменениями на 30 сентября 2020 года;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи

Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242);

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29.13.2016г. №ВК-641/09).
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области»: утверждена постановлением Администрации Курской области 15.10.2013 г. № 737-па;
- Устав МКОУ «Гончаровская средняя общеобразовательная школа»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МКОУ «Гончаровская средняя общеобразовательная школа»;
- Положение о текущем контроле освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МКОУ «Гончаровская средняя общеобразовательная школа»;
- Положение о комплектовании и наполняемости групп в объединения дополнительного образования МКОУ «Гончаровская средняя общеобразовательная школа»;
- Положение о порядке приема, зачисления, учащихся в объединения дополнительного образования МКОУ «Гончаровская средняя общеобразовательная школа» и отчисления из них.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень сложности – стартовый.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания обучающихся. Занятия по общей физической подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по «Общей физической подготовке» составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года,

местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по «Общей физической подготовке» воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Новизна

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.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» 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.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы является:

- обеспечение ситуаций успеха для каждого ребенка;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную- траекторию обучающегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Данная программа разработана для реализации в общеобразовательной школе. 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.

Адресат программы

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

Предназначена для детей от 7 до 18 лет. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Возрастные особенности детей, позволяют им участвовать во всех спортивных

мероприятиях школы, различного рода соревнованиях, сотрудничать с ДЮСШ Суджанского района и выступать на различного рода соревнованиях.

Срок освоения и объём программы .

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы, определяется содержанием программы и составляет 108 часов в течение 1 года. Занятия начинаются с 1 сентября учебного года и включают межчетвертные каникулы и каникулярное время и заканчиваются 31 мая. Количество учебных недель составляет 36 недель. Во время межчетвертных каникул учебный процесс может продолжаться в форме участия в различного уровня соревнованиях и т.п. Состав обучающихся в этот период может быть переменным. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию, утвержденному руководителем образовательной организации.

Форма обучения

Программа реализуется в формате очного обучения в соответствии с учебным планом в объединении, а также при необходимости может реализовываться с применением электронного обучения в режиме дистанционного обучения с применением электронно-информационного оборудования. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий очной (контактной) формы по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения и воспитания.

Дистанционная работа

При дистанционном обучении по программе, используются следующие формы дистанционных технологий:

- Онлайн занятие;
- Видеоурок;
- Адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы:

- www.zoom.us—этооблачнаяплатформадляпроведенияонлайнвидео-конференциии видеовебинаровв формате высокой четкости.
- <https://moodle.org-одна> из наиболее популярных систем дистанционного обучения в России.
- iSpringOnline—система для организации дистанционного обучения;
- Социальных сетей Одноклассники, ВКонтакте;
- Мессенджеров WhatsApp, Viber, Telegramит.д.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс в системе дополнительного образования детей представляет собой специально организованную деятельность педагога и обучающихся, направленную на решение задач обучения, воспитания, развития личности. Процесс обучения в дополнительном образовании имеет менее формализованный характер и по сравнению с общеобразовательной школой, не имеет жестких рамок. Индивидуализация обучения в системе дополнительного образования детей осуществляется со стороны самого ребенка, который сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности. Изменяется и позиция педагога: он выступает не только как носитель знаний, но и как помощник в становлении личности учащегося. Выполняя функцию консультанта, педагог дополнительного образования чаще всего оказывает на детей сильное личностное влияние. Отсюда – повышенные требования к его личностным качествам.

Образовательный процесс, организованный в системе дополнительного образования, должен отвечать следующим требованиям:

- иметь развивающий характер, т.е. должен быть направлен на развитие у детей природных задатков и интересов;
- быть разнообразным как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические, исполнительские и творческие занятия), так и по содержанию;
- базироваться на развивающих методах обучения детей;
- для педагога дополнительного образования уже недостаточно знания лишь той предметной области, которую он преподаёт, он должен обладать психолого-педагогическими знаниями;
- использовать диагностику интересов и мотивации детей с тем, чтобы обеспечить такое многообразие видов деятельности и форм их осуществления, которое позволило бы разным детям с разными интересами и проблемами найти для себя занятие по душе;
- основываться на социальном заказе общества;
- отражать региональные особенности и традиции.

Особенности возрастной группы обучающихся

В объединение принимаются обучающиеся, желающие систематически заниматься общей физической подготовкой, прошедшие обязательный медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом.

Подростковый возраст остропротекающий переход от детства к взрослости. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества. Важнейшей особенностью подростков является постепенный отход от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии. Основной формой самопознания подростка является сравнение себя с другими людьми — взрослыми, сверстниками. Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми. Первостепенное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками. Общаясь с друзьями, младшие подростки активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других, опираясь на заповеди «кодекса товарищества». Педагогов воспринимают через призму общественного мнения группы.

Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Спортивный туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для педагога, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом

возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 2 часа и 1 часу, продолжительностью 40 минут с перерывом 10 минут между занятиями. Усложнение материала происходит по спирали, с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых). Занятия могут проводиться

Годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного занятия, участия в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Формы работы занятий в основном практические.

Группы комплектуются из обучающихся 1-4 классов и 5-11 х классов. Количество обучающихся в группах – не менее 15 человек.

Программа строится по крупным блокам таким образом, что даёт педагогу возможность вариативно выстраивать работу с детьми.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Уровень сложности, стартовый.

1.2.Цель и задачи программы:

Целью программы является содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Личностные:

- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по общей физической подготовке.

Предметные

- вооружение знаниями по истории развития физкультуры и спорта, правилам соревнований;
- обучение учащихся технике движений основных видов спорта;
- привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта.

Оздоровительные:

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств.

Метапредметные:

-освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение. Привить учащимся качества, необходимые для самосовершенствования и саморазвития. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в

программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Общая характеристика

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

1.3. Содержание программы

Таблица 1. Учебно-тематический план

№ пп	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Форма Аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	1 раздел. Гимнастика. Физическая культура и спорт в России. Основы знаний.	14	6	8	Опрос
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы знаний по физической культуре	1	1	-	Беседа
1.2	Травматизм в спорте, причины	1	1	1	
1.3	Гимнастика. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	8	2	6	Практикум
1.4	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	4	2	1	Опрос
	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Спортивные игры	50	-	50	
2.1	Строевые упражнения	10	-	10	
2.2	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры	10	-	10	
2.3	Баскетбол и волейбол	30	-	30	
	Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП). Настольный теннис и легкая атлетика	44	5	39	
3.1	Настольный теннис	17	3	14	
3.2	Легкая атлетика	27	2	25	Зачет
	ИТОГО:	108	11	97	

Содержание учебно-тематического плана стартового уровня программы

Раздел 1. Гимнастика Физическая культура и спорт в России. Основы знаний.

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины.

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.

Практика.

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.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Строевые упражнения.

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

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.Корректирующая гимнастика.

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» вхождения. 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 контрольный 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 контрольный 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 видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Подвижные игры

Теория.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

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. Спортивные игры

Практика. Спортивные игры.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

5. Соревнования и конкурсы

Теория.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

Раздел 4. Двухсторонние игры.

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты.

По окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающиеся должны иметь следующие результаты:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) условиях и ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- проявление настойчивости, целеустремлённости, упорства при выполнении трудоёмких заданий, добросовестного отношения к делу, инициативности, любознательности, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию;
 - способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)

Регулятивные УУД:

- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- составление плана действий с помощью педагога;
- работа по предложенному плану;
- анализ и оценка с помощью педагога полученных результатов;
- эмоциональная оценка своей и коллективной деятельности на занятии (переживание ситуации успеха).

Познавательные УУД:

- применение учебной информации;
- оформление своей речи в устной и письменной форме;
- потребность в новом знании;
- выбор источников информации для поиска нового знания с помощью педагога;
- поиск, извлечение и использование необходимой информации из различных источников и разными способами с помощью педагога;
- умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога.

Коммуникативные УУД:

- постановка вопросов в споре, обсуждении;
- умение выражать свои мысли;
- основы доказательного изложения своей позиции, мнения;
- основы разрешения конфликтов;
- основы продуктивной совместной деятельности с другими учащимися.

По окончании курса обучающиеся должны:

знать:

1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции.
2. Об основных способах и особенностях движения и передвижений человека.
3. О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем.
4. Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки.
5. О причинах травматизма и правилах их предупреждения.
6. Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

уметь:

1. Использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
2. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики.
3. Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости.

1	1-я	1й, группа № 1	11.09.2023г	27.05.2024г.	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа	4 ноября, 1-7 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая	25.12.2023г.
2	2-я	1й, группа № 2	12.09.2023г.	28.05.2024г.	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа	4 ноября, 1-7 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая	26.12.2023г.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещений

Программа реализуется в спортивном зале, или на спортивной площадке. Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиН, правилам техники безопасности и пожарной безопасности. Установлены лампы дневного освещения. Спортивный зал регулярно проветривается и проводится влажная уборка

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер, Маты

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе педагог использует следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества.

Информационное обеспечение

Информационное обеспечение

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, спортивной школой
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение

Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с обучающимися, а также знают специфику образовательного учреждения и имеют специализацию, или курсовую подготовку по данной программе.

2.3. Формы аттестации

Важнейшим элементом процесса обучения является контроль успеваемости обучающегося, который должен быть систематическим, результаты аргументированными. Исходя из этого, используются разные виды контроля: текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Таблица 3. Этапы педагогического контроля

Вид контроля	Форма контроля
Вводный контроль	Собеседование, наблюдение

Текущий контроль (по итогам занятий)	Опросы, собеседование, наблюдение, самостоятельная работа, сдача нормативов
Тематический контроль (по итогам завершения каждой темы)	Опросы, самостоятельная работа, решение, сдача нормативов, участие в соревнованиях

Методы педагогического мониторинга:

- наблюдение;
- анкетирование;
- тестирование;
- опрос.

Формы педагогического мониторинга контроля знаний (текущая, тематическая, итоговая диагностика знаний, умений и навыков воспитанников);

- собеседования;
- соревнования.

В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

Формы работы:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

Методы:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

2.4. Оценочные материалы.

Критериями оценки результативности обучения являются:

- критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- критерии оценки уровня развития и воспитанности обучающихся:
- культура организации практического задания;
- аккуратность и ответственность при работе;
- развитость специальных способностей.

Педагог дополнительного образования детского объединения определяет не только конечную цель, но и отслеживает промежуточные результаты, благодаря которым он своевременно выявляет и предупреждает возможные отклонения от прогнозируемого результата.

Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,

- проведение соревнований

Пакет диагностических методик представлен в приложении №2 к данной программе.

2.5. Методические материалы

Формы занятий:

– групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

– занятия оздоровительной направленности;

– эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

– информационно-познавательные (беседы, показ);

– творческие (развивающие игры);

– методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 1 раз неделю по 2 часа.

Занятия в объединении позволяют:

– максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста; □ развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

– развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

– сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

– подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Формы организации образовательного процесса:

Формы работы:

Фронтальная: подача учебного материала всей группе обучающихся;

Индивидуальная:

Самостоятельная работа обучающихся с оказанием помощи при возникновении затруднения, не уменьшая активности учащихся и содействуя выработке навыков самостоятельной работы.

Групповая: предоставление возможности самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания. Особым приемом при организации групповой формы работы является ориентирование учащихся на создании малых групп с учетом их возраста и опыта работы.

Формы организации учебного занятия

Формы и методы организации деятельности ориентированы на индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

Формы проведения занятий: учебные занятия проводятся в спортивном зале, а учебно-тренировочные занятия на спортивной площадке. Кроме того, используются такие формы как:

-соревнование, игра, конкурс, путешествие, поход, лекция, видео занятие и др.

Форма организации образовательной деятельности – групповая, которая позволяет дифференцированно, с учетом возрастных и психологических особенностей, подойти к

каждому учащемуся. Образовательный процесс построен на основе практико-ориентированного подхода.

При реализации данной программы применяются разнообразные **методы обучения**:

- ✓ Вербальный (беседа, рассказ, лекция, сообщение);
- ✓ Наглядный (использованием мультимедийных устройств, пакеты документов, показ педагогом примеров работы в личном кабинете на сайтах Ростуризма, использование интернет-ресурсов и т.д.);
- ✓ Практический (спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия);
- ✓ Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований.
- ✓ (выполнение практических заданий и физических упражнений в объединении);
- ✓ Самостоятельной работы (самостоятельное выполнение домашних заданий и т.д.).

Типы занятий:

образовательно-тренировочной направленностью – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

Педагогические технологии

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, на занятиях применяют элементы современных педагогических технологий: развивающего обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, информационно-коммуникационных технологий.

Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовывать информацию оптимальным способом. У детей появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Алгоритм учебного занятия

Примерная структура занятия:

- Организационная часть. Проверка готовности к занятию.
- Основная часть. Теоретическая (лекционная) часть.
- Перерыв – разминка.
- Практическая часть: выполнение текущих заданий по теме занятия (индивидуальное, коллективное выполнение, выполнение в парах).
- Заключительная часть. Подведение итогов.
- Обучение проводится по групповой обучающей технологии, где заранее подготовленные старшеклассники делятся опытом с младшими. Обучение на всех практических занятиях проводится в малых группах 3-4 человека на каждом учебном месте, а также в парах или индивидуально. После усвоения навыка

переходят на следующие учебные места по принципу «карусели». Теоретические занятия проводятся в кабинете информационных технологий с использованием мультимедийного оборудования для изучения тем по электронным учебникам, учебным фильмам.

Дидактические материалы

Видеофильмы, компьютерные программы, методические разработки, наглядные пособия, образцы моделей, схемы, чертежи и проверочные материалы

2.6. Рабочая программа воспитания

Общая физическая подготовка является одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины.

Цель воспитательной работы — создание условий для воспитания свободной, интеллектуально развитой, духовно богатой, физически здоровой личности, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной к самореализации и самоопределению в современном обществе, склонной к овладению различными профессиями, с гибкой и быстрой ориентацией в решении сложных жизненных проблем.

Задачи:

- формирование у детей гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда;
- формирование грамотной, самостоятельной, ответственной и разносторонне развитой личности.

Основные принципы воспитательной работы:

воспитание с учетом отечественных традиций, национально-региональных особенностей, достижений современного опыта;

- гуманистической направленности воспитания;
- личностной самоценности, личностно-значимой деятельности;
- коллективного воспитания;
- создания дополнительных условий для социализации детей с особыми образовательными потребностями;
- демократизма;
- толерантности;
- применения воспитывающего обучения.

Воспитательная работа с обучающимися ведется в течение всего периода обучения и представлена в приложении № 3 (Календарный план воспитательной работы)

2.6. Список литературы

Нормативно-правовая:

1. Государственная программа «Развитие образования»: утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017г.№1642
2. Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области»: утверждена постановлением Администрации Курской области 15.10.2013г.№737 па
3. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»//Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов [официальный сайт].URL:<https://docs.cntd.ru/document/463602697>;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства РФ от 04.09.2014г.№1726-р
5. Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам...»
7. Приказ Министерства просвещения РФ “Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” от 9 ноября 2018 г. N 196
8. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298
9. Федеральный закон №304-ФЗ от 22 июля 2020 года «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
10. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ«Об образовании в Российской Федерации»

Список литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.

11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

Список литературы для учащихся

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

2.8. Приложения

Приложение №1 к программе

Таблица 4. Календарно –тематическое планирование

№ п/п	Месяц	План	Факт	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	6.09		очная	1	Введение. Инструктаж по Т.Б Правила поведения на спортивной площадке. Вводное занятие.	Спортивная площадка	Беседа
2	сентябрь	8.09 13.09		очная	2	Гимнастика. Виды и упоры. Подтягивание из виса.	Спортивная площадка	беседа
3	сентябрь	15.09 20.09		очная	2	Лазание, перелазание по наклонной скамейке через бревно. Лазание по канату.	Спортивная площадка	практикум
4	сентябрь	22.09 27.09		очная	2	Упражнения на тренажерах. Упражнения на турнике и скамье для пресса.	Спортивная площадка	беседа
5	сентябрь	29.09 04.10		очная	2	Акробатика. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	Спортивная площадка	практикум
6	Октябрь	4.10 6.10		очная	2	Акробатика. Стойка на лопатках . Кувырки вперед в сторону.	Спортивная площадка	практикум
7	Октябрь	11.10		очная	2	Акробатика. Мост из п/лёжа. Повторение стойки на лопатках кувырков.	Спортивный зал	практикум
8	Октябрь	13.10		очная	2	Прыжки через скакалку на двух, одной ноге. Повторение акробатики.	Спортивный зал	практикум
9	Октябрь	18.10		очная	2	Спортивные игры. Ловля мяча и остановка. Передача в квадратах. Инструктаж по технике безопасности.	Спортивный зал	беседа
10	Октябрь	20.10		очная	2	Спортивные игры. Ловля мяча на месте и в движении.	Спортивный зал	практикум
11	Октябрь	25.10		очная	2	Передача и ведение мяча индивидуально в парах и в шаге.	Спортивный зал	практикум
12	Октябрь	27.10		очная	2	Броски мяча в цель с определенных зон. Игра по упрощенным правилам.	Спортивный зал	практикум

13	Октябрь	31.10		очная	2	Броски мяча в парах. Уметь играть по упрощенным правилам.	Спортивный зал	практикум
14	Октябрь	31.10		очная	2	Броски мяча в парах (мячи разного вида спортивных игр)	Спортивный зал	практикум
15	Октябрь	31.10		очная	2	Ловля и остановка мяча. Передача мяча в квадратах	Спортивный зал	практикум
16	Ноябрь	1.11		очная	2	Ловля и остановка мяча. Передача мяча в парах на месте	Спортивный зал	практикум
17	Ноябрь	3.11		очная	2	Передача мяча в парах на месте	Спортивный зал	практикум
18	Ноябрь	8.11		очная	2	Передача мяча в парах на месте. Броски в цель.	Спортивный зал	практикум
19-20	Ноябрь	10.11		очная	2	Передача и ведение мяча индивидуально, в парах и в шаге.	Спортивный зал	практикум
21-22	Ноябрь	15.11 17.11		очная	2	Броски мяча в цель с определенных зон.	Спортивный зал	практикум
23	Ноябрь	22.11 24.11		очная	2	Броски мяча в парах	Спортивный зал	беседа
24-25	Декабрь	1.12 6.12		очная	2	Уметь играть по упрощенным правилам.	Спортивный зал	беседа
26-29	Декабрь	8.12 13.12 15.12 20.12 22.12		очная	5	Волейбол. Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	практикум
30-31	Декабрь	27.12 29.12		очная	3	Верхняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	практикум
32	Январь	10.01		очная	2	Верхняя прямая подача мяча	Спортивный зал	практикум
33-34	Январь	12.01 17.01		очная	4	Приём мяча после подачи	Спортивный зал	практикум
35	Январь	19.01		очная	2	Приём мяча после подачи.	Спортивный зал	практикум
36-37	Январь	23.01		очная	4	Нижняя прямая подача	Спортивный зал	практикум
38-39	Январь	26.01 31.01		очная	4	Приём мяча после нижней прямой подачи. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Спортивный зал	практикум
40-41	Февраль	5.02		очная	2	Приём мяча отраженного сеткой	Спортивный зал	практикум
42	Февраль	7.02		очная	2	Двусторонняя учебная игра	Спортивный зал	практикум
43	Февраль	12.02		очная	4	Лыжи. Одновременный душашный ход.	Спортивная площадка	практикум
44	Февраль	14.02		очная	3	Подъём «полуёлочкой»	Спортивная площадка	практикум
45	Февраль	19.02		очная	1	Спуски в высокой стойке с		практикум

	аль					горы		
46	Февраль	26.02 28.02		очная	1	Подъём «полуёлочкой»	Спортивная площадка	практикум
47	Март	1.03		очная	1	Спуски с горы. Торможение «полукругом»	Спортивная площадка	практикум
48-49	Март	6.03		очная	2	Преодоление бугров и впадин.	Спортивная площадка	практикум
50-51	Март	13.03		очная	2	Одновременный бесшажный ход.	Спортивная площадка	практикум
52-53	Март	20.03		очная	2	Теннис. Удары по мячу.	Спорт.зал	беседа
54-	Март	22.03		очная	1	Удар с верхним вращением. Накат с права с лева.	Спорт.зал	практикум
55	Апрель	3.04		очная	2	Удар с верхним вращением. Накат с права с лева.	Спорт.зал	практикум
56	Апрель	5.04		очная	1	Атакующие и защитные удары	Спорт.зал	практикум
57-58	Апрель	10.04		очная	2	Разновидности ударов. Нападающие и защитные.	Спорт.зал	практикум
59	Апрель	12.04		очная	1	Разновидности ударов; по прямой, косые и короткие, длинные	Спорт.зал	практикум
60	Апрель	17.04		очная	1	Удары по мячу. Выбор позиции.	Спорт.зал	практикум
61	Апрель	19.04		очная	1	Применение изученных ударов против ударов противника	Спорт.зал	практикум
62	Апрель	24.04		очная	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Спорт.зал	беседа
63	Апрель	26.04		очная	1	Ходьба и бег с заданиями	Спорт.зал	практикум
64	Май	3.05		очная	1	Равномерный бег. Прыжки с заданиями.	Спорт.зал	практикум
65	Май	8.05		очная	1	Прыжок в длину с места.	Спорт.зал	практикум
66	Май	10.05		очная	1	Бег с изменением направления	Спорт.зал	практикум
67	Май	15.05		очная	2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув колени»	Спорт.зал	практикум
68-69	Май	17.05		очная	2	Эстафетный бег. Эстафеты	Спортивная площадка	практикум
70	Май	22.05		очная	2	Метания малого мяча с места в цель	Спортивная площадка	практикум
71-72	Май	24.05		очная	1	Эстафетный бег. Эстафеты	Спортивная площадка	Зачет
	ИТОГО				108			

**Оценочные материалы.
Таблица 5.**

№ п/п	Возраст Наименование	Год	
		М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек)		
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65
5.	Прыжки через скакалку(раз)		
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5-5.5	2.4-5.2
		2.0-4.8	1.8-3.7
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m.	1-1.5	1-1.5
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10
12.	Подъем туловища (раз)		
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200

Таблица 6. План воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Дела, события, мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Тематические мероприятия			
1.	День знаний	сентябрь	Педагоги дополнительного образования, ст. вожатая
2.	День пожилого человека День учителя	Октябрь	Педагоги дополнительного образования, ст. вожатая
3.	День народного единства	Ноябрь	Педагоги дополнительного образования, ст. вожатая
7.	Мероприятия патриотического воспитания	Декабрь Январь-февраль	Педагог дополнительного образования, ст. вожатая
8.	Международный женский день	Март	Педагог дополнительного образования
9.	День воссоединения Крыма с Россией.	Март	Педагог дополнительного образования
13.	День космонавтики, День здоровья.	Апрель	Педагог дополнительного образования
15.	9 Мая	Май	Педагог дополнительного образования
Тематика инструктажей			
1.	Правила поведения в ОУ: до занятий, на переменах, на занятиях, по окончании занятий.	Сентябрь, декабрь, Март	Педагог дополнительного образования
2.	Терроризм. Правила безопасного поведения в экстремальной ситуации.	Сентябрь, Декабрь, март	Педагог дополнительного образования

3.	Правила дорожного движения	Сентябрь, Декабрь, Март	Педагоги дополнительного образования
4.	Правила противопожарной безопасности	Сентябрь, Декабрь, Март	Педагог дополнительного образования
5.	Инструктаж по ТБ в период проведения новогодних праздников	Декабрь	Педагог дополнительного образования
6.	Профилактика инфекционных заболеваний (кишечные инфекции, все формы гриппа, COVID-19 и т.п.)	Осень, зима, весна по мере необходимости	Педагог дополнительного образования
7.	Правила поведения при стихийных бедствиях (ураганный ветер, низкие температуры, резкое потепление и т.п.)	По мере необходимости	Педагог дополнительного образования
«Безопасность жизнедеятельности»			
1.	Безопасность в сети Интернет	Сентябрь, Декабрь, Март	Педагог Дополнительного образования
2.	Беседы о здоровом образе жизни, вредные привычки, правильное питание	Сентябрь, Декабрь, Март	Педагог Дополнительного образования
3.	Всемирный день отказа от курения.	Ноябрь	Педагог Дополнительного образования
4.	День красной ленточки. Всемирный день борьбы со СПИДом.	Ноябрь, декабрь	Педагог дополнительного образования
5.	Всемирный День прав человека «Конституция - основной закон страны».	Декабрь	Педагог Дополнительного образования
Работа с родителями			
1.	«Организационное Родительское собрание»	Сентябрь, Ноябрь,	Педагог дополнительного
		Февраль	образования
2.	Индивидуальные консультации (беседы)	По мере необходимости	Педагог дополнительного образования
3.	Привлечение родителей к совместной организации образовательного процесса, участию в мероприятиях и воспитательной работе	По мере необходимости	Педагог дополнительного образования

