«Согласовано» Заместитель директора по ВР Ткаченко С.Н. 28 августа 2024 года	**«Утверждено»** приказом директора МБОУ СОШ № 4 г. Сальска имени Героя Российской Федерации А.Н. Гойняк № 230 от «30» августа 2023 г. Э.Г. Клец

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Секция «ОФП»

Нормативный срок реализации плана: 1 год

Автор составитель:
Ирина Андреевна Аникеева,
педагог дополнительного образования.

г. Сальск
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ 4

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы) 4

1.2. Цель и задачи программы 7

Учебный план 8

Содержание учебного плана 11

Тема 1. Вводный блок Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведении при чрезвычайных ситуациях. Основы гигиены. **Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры** История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города. Игры разных стран. **Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение** Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь. **Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий** Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник тренировок. **Тема 5. Общая физическая подготовка** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады. **Тема 6. Контрольные упражнения** Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения. Контрольные упражнения (тестирование) **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ** 11

2.1. Календарный учебный график 13

2.2. Условия реализации программы 17

2.4. Формы аттестации 17

12.1. Диагностический инструментарий (оценочные материалы) 18

12.2. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы 19

Метапредметные 20

СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ 22

Список литературы для педагога. 22

Список литературы для учащихся. 22

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно-правовая база

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.
4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации

образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями 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).
16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научнотехнологического и культурного развития страны»).
18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
20. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области». 22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

22. Программа «ОФП» составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (в ред. 23.07.2013г),

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Отличительные особенности программы

состоят в том, что в ней представлена система тренировочных заданий по физической, технической, тактической подготовке позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях учебных групп. Занятия по программе развивают такие необходимые человеку качества как скорость, сила, ловкость, выносливость, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке. Поэтому впрограмму включено большое количество спортивных игр. В процессе овладения учебной программой у учащихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Педагогическая целесообразность программы:

состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 13 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у детей уже с самых малых лет навыки здорового образа жизни.

Адресат программы обучающиеся 11-15 лет.

Режим занятий 1 часа 1 раз в неделю.

Объем и срок освоения программы программа рассчитана на 1 год обучения. Общая продолжительность обучения составляет: 36 часа

Особенности организации образовательного процесса:

групповая — создаются условия для необходимой конкуренции между детьми, а также взаимопомощи;

индивидуальная — дети работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

самостоятельная — дети выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания, комплексы специально-подготовительных упражнений, просмотр видеозаписей.

Сроки, объем и уровень реализации программы 1 год, 36 часа, базовый

Форма обучения очная

Формы организации образовательного процесса:

совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей**.**

Виды (формы) занятий

Тренировочные занятия, спортивные игры, соревнования .

Перечень форм подведения итогов

сдача нормативов.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний**.**

1.2. Цель и задачи программы

Цель укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.На занятиях в секции ОФП решаются следующие

задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- повышение физической подготовленности и работоспособности занимающихся;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий секции следующие: пришкольная спортивная площадка для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся.

Педагог секции систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

развивающие (личностные)

сформировано чувство гордости за свою Родину, российский народ и ис-торию России;

сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

сформирован навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

сформировано чувство доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

сформирован здоровый образ жизни.

воспитательные (метапредметные)

овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

овладеют навыками креативности, а именно способностями и готовностью разными путями выходить из различных ситуаций;

овладеют навыками коммуникации.

образовательные (предметные)

будут знать историю появления и развития спортивных в мире и России;

овладеют навыками необходимыми для спортивных игр ;

поднимут общую физическую подготовку.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Таблица 1

ОФП

(наименование программы)

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 / Модуль					
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	Опрос
2	Двусторонние игры	1	0	**1**	Опрос
3	Общеразвивающие упражнения без	1	0	**1**	Опрос

	предметов, силовая подготовка. Двусторонние игры.				
4	Силовая подготовка. Двусторонние игры.	1	0	**1**	Опрос
5	Игры, комплексно развивающие физические способности. Двусторонние игры.	0	1	**1**	Тренировка
6	Игры, комплексно развивающие физические способности. Двусторонние игры.	0	1	**1**	Тренировка
7	Бег с остановками и изменением направления.	0	1	**1**	Тренировка
8	Бег с остановками и изменением направления.	0	1	**1**	Тренировка
9	Развитие координационных способностей. Двусторонние игры.	0	1	**1**	Тренировка
10	Развитие координационных способностей. Двусторонние игры.	0	1	**1**	Тренировка
11	Развитие скоростных способностей, прыжки. Двусторонние игры.	0	1	**1**	Тренировка
12	Развитие скоростно-силовых способностей, прыжки. Двусторонние игры.	0	1	**1**	Тренировка
13	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	0	1	**1**	Тренировка

	Двусторонние игры.				
14	Двусторонние игры комплексного развития физических качеств	0	1	**1**	Тренировка
2.	**Раздел 2 /Модуль**				
15	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, эстафета.	0	1		Тренировка
16	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	0	1	**1**	Тренировка
17	Развитие силовых способностей. Игры в группах	0	1	**1**	Тренировка
18	Развитие силовых способностей. Игры в группах	0	1	**1**	Тренировка
19	Упражнения на ловкость. Задания в парах	0	1	**1**	Тренировка
20	Упражнения на ловкость. Задания в парах	0	1	**1**	Тренировка
21	Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра	0	1	**1**	Тренировка
22	Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра	0	1	**1**	Тренировка
23	Развитие скоростной выносливости.	0	1	**1**	Тренировка
24	Развитие скоростной выносливости.	0	1	**1**	Тренировка
25	Эстафеты в командах.	0	1	**1**	Тренировка
26	Эстафеты в командах.	0	1	**1**	Тренировка

27	Скоростные упражнения, удары по мячу из различных положений.	0	1	**1**	Тренировка
28	Скоростные упражнения, удары по мячу из различных положений.	0	1	**1**	Тренировка
29	Развитие общей выносливости. Двусторонние игры.	0	1	**1**	Тренировка
30	Верхняя передача мяча.	0	1	**1**	Тренировка
31	Верхняя передача мяча.	0	1	**1**	Тренировка
32	Нижняя передача мяча	0	1	**1**	Тренировка
33	Пионербол с элементами волейбола	0	1	**1**	Тренировка
34	Пионербол с элементами волейбола	0	1	**1**	Тренировка
35	Игры развивающие скоростно-силовые способности.	0	1	**1**	Тренировка
Итого:		4	31	**35**	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводный блок

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведении при чрезвычайных ситуациях. Основы гигиены.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города. Игры разных стран.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник тренировок.

Тема 5. Общая физическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. Контрольные упражнения

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Контрольные упражнения (тестирование)

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

Календарный учебный график
ОФП
(наименование программы)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	07.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1ч	13.50-14.30	Опрос	Спортивный зал	Тренировка
2	14.09	Двусторонние игры	1ч	13.50-14.30	Опрос	Спортивный зал	Тренировка
3	21.09	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. Двусторонние игры.	1ч	13.50-14.30	Опрос	Спортивный зал	Тренировка
4	28.09	Силовая подготовка. Двусторонние игры.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
5	05.10	Игры, комплексно развивающие физические способности. Двусторонние игры.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
6	12.10	Игры, комплексно развивающие физические способности.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка

		Двусторонние игры.					
7	19.10	Бег с остановками и изменением направления.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
8	26.10	Бег с остановками и изменением направления.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
9	02.11	Развитие координационных способностей. Двусторонние игры.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
10	09.11	Развитие координационных способностей. Двусторонние игры.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
11	16.11	Развитие скоростных способностей, прыжки. Двусторонние игры.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
12	23.11	Развитие скоростно-силовых способностей, прыжки. Двусторонние игры.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
13	30.11	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Двусторонние игры.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
14	07.12	Двусторонние игры	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный	Тренировка

		комплексного развития физических качеств				зал	
15	21.12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, эстафета.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
16	28.12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
17	11.01	Развитие силовых способностей. Игры в группах	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
18	18.01	Развитие силовых способностей. Игры в группах	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
19	25.01	Упражнения на ловкость. Задания в парах	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
20	01.02	Упражнения на ловкость. Задания в парах	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
21	08.02	Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
22	15.02	Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
23	22.02	Развитие скоростной	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный	Тренировка

		выносливости.				зал	
24	01.03	Развитие скоростной выносливости.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
25	15.03	Эстафеты в командах.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
26	22.03	Эстафеты в командах.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
27	29.03	Скоростные упражнения, удары по мячу из различных положений.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
28	05.04	Скоростные упражнения, удары по мячу из различных положений.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
29	12.04	Развитие общей выносливости. Двусторонние игры.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
30	19.04	Верхняя передача мяча.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
31	26.04	Верхняя передача мяча.	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
32	03.05	Нижняя передача мяча	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
33	10.05	Пионербол с элементами волейбола	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
34	17.05	Пионербол с элементами волейбола	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка
35	24.05	Игры развивающие скоростно-силовые	1ч	13.50-14.30	Игра	Спортивный зал	Тренировка

		способности.					

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные
Насос для накачивания мячей с иглой
Сетка для хранения мячей
Конус игровой
Фишки
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая
Комплект матов гимнастических
Коврик гимнастический
Скакалка гимнастическая
Комплект для соревнований

Кадровое обеспечение: Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, квалификация которого соответствует профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н)

2.3. Методическое обеспечение

-Наличие утвержденной программы.
-Система организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
-Критерии определения уровня развития, воспитания и социализациилиличности учащегося
-Контрольно-измерительные материалы к ДОП
- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

2.4. Формы аттестации

3. Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.
4. *Вводный контроль* проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.
5. *Промежуточный контроль* проводится в конце каждого блока программы в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.
6. *Итоговый контроль* проводится по окончании срока обучения в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля

позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

7. *Определение форм контроля:*
8. *Опрос* - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.
9. *Тест* - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.
10. *Зачёт* - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.
11. *Соревнования* - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)
12. Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

12.1. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Оценочные материалы

№ п\п	Виды испытаний	нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Челночный бег	**10.4**	**10.1**	**10.2**	**10.9**	**10.7**	**9.7**
2	Бег 30м	**6.9**	**6.7**	**5.9**	**7.2**	**7.0**	**6.2**
	Смешанное передвижение (1км)	**без**	**у**	**Ч**	**е**	**т**	**А**
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	**2**	**3**	**4**	**-**	**-**	**-**
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	**5**	**6**	**13**	**4**	**5**	**11**
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	**7**	**9**	**17**	**4**	**5**	**11**

4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням

12.2. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса

Обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития тетей, создающее условие для реализации их субъектной позиции, формирование гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одаренностей через реализацию воспитательного потенциала дополнительных общеобразовательных программ.

Задачи воспитательного процесса

-укрепление здоровья;
-содействие правильному физическому развитию;
-приобретение необходимых теоретических знаний;
-овладение основными приёмами техники и тактики игры;
-воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма,
-чувства дружбы;
-привитие ученикам организаторских навыков;
-повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников ;
-подготовка учащихся к соревнованиям.

Планируемые результаты

Правильно организованные занятия ОФП должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретает тренировочный процесс, вовлекающий учащихся в разнообразную, преимущественно динамическую работу различных крупных и мелких мышц тела.

Предметные

-будут знать историю появления и развития офп в мире и России;
-освоят правила спортивной игры игры;
-овладеют навыками необходимыми для игры ;
-поднимут общую физическую подготовку.

Личностные

-сформировано чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
-сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре

других народов;
-сформирован навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
сформировано чувство доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
-сформирован здоровый образ жизни.

Метапредметные

-овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
-овладеют навыками креативности, а именно способностями и готовностью
-разными путями выходить из различных ситуаций;
овладеют навыками коммуникации.

Приоритетные направления воспитания

Основываясь на школьный план воспитания
воспитание коллективизма и взаимопомощи;
пропаганда здорового образа жизни.

Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности, методы воспитательного взаимодействия

Беседа «По страницам истории Отечества», Беседа «Спорт — это здоровье!», просмотр игры, Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.

Таблица 4

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Названиемероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	Беседа «По страницам истории Отечества», День здоровья	Воспитание интереса к истории своей страны		Очная	Сентябрь	Аникеева И.А.
2	«Осенняя спартакиада», Массовая зарядка «Присоединяйся к ГТО!»	Ценная безопасность		Очная	Октябрь	Аникеева И.А.
3	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	Ценная безопасность		Очная	Ноябрь	Аникеева И.А.

	Беседа «Спорт — это здоровье!» *«Веселые старты к 23февраля, 8 марта»*	положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом, своему здоровью.		Очная	Март	Аникеева И.А.
	Беседа «15 мая – Международный день семьи», Военно-патриотическая игра «Зарница»	показать ценность и важность семейных отношений.		Очная	Май	Аникеева И.А.
	День здоровья, День смеха «Мы веселые ребята», «День космонавтики»	положительной мотивации к занятиям спортом		Очная	Апрель	Аникеева И.А.

СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога.

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. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
8. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список литературы для учащихся.

1.Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

2.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

3.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

4.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.

6.Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.

7.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа :http://festival. 1 september.ru/
articles/576894

Учительский портал. - Режим доступа :http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511

К уроку.ru. -Режим доступа :http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958

Сеть творческих учителей. - Режим доступа :http://www.it-n.ru/communities.aspx

Pedsovet.Su. - Режим доступа :http://pedsovet.su

Про школу.ru. — Режим доступа :http://www.proshkolu.ru

Педсовет.о-Режим доступа:http://pedsovet.org