

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Сурский центр детского творчества»  
Сурского района Ульяновской области

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 03  
от 29.05.2023



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «Сурский ЦДТ»  
Е.А.Щукина  
Принято № 11 от 29.05.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП»**

Возраст обучающихся: *6-17 лет*  
Срок реализации: *1 год*  
Уровень программы: *базовый*

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Макаров Сергей Вениаминович

р.п.Сурское, 2023 год

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	7
1.3. Планируемые результаты освоения программы .....	8
1.4. Учебный план.....	9
1.5. Содержание учебного плана.....	10
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>117</b>
2.1. Календарный учебный график .....	117
2.2. Формы аттестации/контроля .....	25
2.3. Оценочные материалы .....	26
2.4. Методическое обеспечение программы.....	28
2.5. Условия реализации программы.....	31
2.6. Воспитательный компонент .....	33
<b>3. Список литературы .....</b>	<b>34</b>

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "ОФП" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- Локальные акты образовательной организации:

-- Устав образовательной организации МБУ ДО "Сурский ЦДТ";

-- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБУ ДО "Сурский ЦДТ";

-- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО "Сурский ЦДТ";

-- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБУ ДО "Сурский ЦДТ".

**Уровень освоения программы:** базовый

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная

*Программа физкультурно-спортивной направленности* – ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

**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.

**Отличительные особенности программы:** программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.);

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении обучающимися учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих обучающихся определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений.

**Новизна программы:** новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

**Адресат программы:**

Программа предназначена для обучения детей и подростков в возрасте 6-17 лет.

Все дети неповторимы и имеют свои индивидуальные особенности. Изучая индивидуальные особенности детей, следует обращать внимание на изучение их физического состояния и здоровья, от которых во многом зависит

их внимание на уроке, занятии и общая работоспособность. Необходимо учитывать раннее перенесенные учеником заболевания, тяжело отразившиеся на его здоровье, хронические болезни, состояние зрения и склад нервной системы. Все это помогает на практике правильно дозировать физические нагрузки, и в участии различных спортивно-массовых мероприятиях.

#### **5-6 лет**

Возраст характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи. Начинает развиваться произвольное внимание. Происходит развитие произвольной зрительной и слуховой памяти. Память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов. Более высокого уровня достигает развитие наглядно-образного мышления и начинает развиваться логическое мышление, что способствует формированию способности ребенка выделять существенные свойства и признаки предметов окружающего мира, формированию способности сравнения, обобщения, классификации. Идет развитие творческого воображения, этому способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений.

#### **7-9 лет**

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

#### **10-13 лет**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной

деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

#### **14-17 лет**

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

**Наполняемость группы:** 10-15

**Объем программы:** 216 часов

**Срок освоения программы:** 1 год

**Форма(ы) обучения:** Очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, при электронном обучении или обучении с применением дистанционных технологий – 30 минут.

**Формы проведения занятий:** Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований занятия с использованием ИКТ.

**Особенности организации образовательного процесса:**

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения.

Набор на обучение производится по заявлению родителей (законных представителей), с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Состав группы является постоянным.

При составлении программы учитывалась разная подготовка обучающихся. Таким образом, разноуровневая подготовка обучающихся

предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Педагог оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности обучающихся, их индивидуальные возможности.

### **Дистанционные образовательные технологии**

В условиях карантина можно использовать **дистанционные образовательные технологии**, реализующиеся в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей, при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога при разработке комплекса методов и приемов, направленных на развитие творческого потенциала каждого ребенка, наблюдательность.

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

- видео - и аудиозанятия, лекции, мастер-классы;
- индивидуальные дистанционные консультации.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

**При дистанционном обучении** продолжительность занятия 30 минут с перерывами 10 минут, первые 30 минут – отводятся на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

**При дистанционном обучении** рабочее место каждого должно быть оборудовано персональным компьютером с возможностью видео- и аудио-подключением и выходом в интернет, в соответствии с техникой безопасности.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** - формирование у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни, интереса к занятиям физической культурой и спортом через общефизическую подготовку.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

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

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

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



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

***Развивающие:***

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость) посредством работы с мячами;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

***Воспитательные:***

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные результаты:**

- уметь использовать полученные знания и навыки на практике в тренировочном процессе и в жизни;
- формулируются через приобретаемые знания и умения:
  - обучающийся должен знать о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
  - об основах формирования двигательных действий и развития физических качеств;
  - о правилах оказания первой доврачебной помощи; о способах закаливания организма.
  - обучающийся должен уметь оставлять и выполнять технические действия в спортивных играх;
  - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, проводить самостоятельные занятия по развитию физических качеств с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
  - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
  - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
  - осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта.

**Метапредметные результаты:**



- Развить умение обучающихся использовать свои знания, усвоенные в рамках программы, для решения проблем в повседневной жизни или задач по другим учебным предметам.

**Личностные результаты:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физической подготовленности;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;

- владение умением содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**1.4. Учебный план**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 модуль</b>					
1.	Вводная часть	6	6		тестирование
2.	Гимнастика	32	2	30	тренировочные занятия
3.	Лёгкая атлетика	32	2	30	выполнение контрольных нормативов
4.	Волейбол	32	2	30	участие в соревнованиях, контрольных играх
		<b>102</b>	<b>12</b>	<b>90</b>	
<b>2 модуль</b>					

5.	Лыжная подготовка	40	4	18	выполнение контрольных нормативов, эстафета
6.	Баскетбол	32	2	18	тестирование, контрольные игры
7.	Футбол	32	2	22	тестирование, контрольные игры
8.	Контрольные испытания, соревнования	10	2	6	учебные игры, соревнования
		<b>114</b>	<b>10</b>	<b>104</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

### 1.5. Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Вводная часть

**Теория: Физическая культура и спорт в РФ.** Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.** Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Инструктаж по ТБ при проведении спортивных тренировок. Общие требования безопасности; приобретение теоретических знаний по развитию таких физических качеств как сила, выносливость, координация, ловкость и т.д. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся.

2. К занятиям допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по ТБ.

3. На стадионе занимаются только в спортивной одежде и обуви с не скользящим протектором.

4. Обучающимся необходимо соблюдать личную гигиену.

5. Занятия проводятся на улице при хорошей погоде; при непогоде занятия проводятся в спортивном зале школы.

**Практика:** выполнение практических заданий и упражнений.

**Форма контроля:** наблюдение, тестирование.

**Оборудование:**

- мячи для волейбола, баскетбола, футбола, набивные мячи, мячи для метания;

- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- гимнастическая скамейка;
- сигнальные флажки и фишки;
- секундомер;
- свисток;
- скакалки;
- волейбольная сетка;
- щиты с кольцами;
- футбольные ворота;
- баскетбольные стойки;
- гантели;
- турник;
- гимнастические маты;
- футбольные ворота;
- гири.

## **Раздел 2. Гимнастика**

**Теория:** Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

**Практика:** Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и

разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, старт из различных положений (стоя сидя лежа и т.д.), челночный бег 3x10, челночный бег 4x15, выполнение практических заданий и упражнений.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов, промежуточный контроль.

**Оборудование:**

- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- сигнальные флажки и фишки;
- свисток;
- скакалки;
- гантели;
- турник;
- гимнастические маты;
- гири.

**Раздел 3. Лёгкая атлетика**

**Теория:** Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

**Практика:** Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни, бег с ходу максимально быстро на 50-100 м, старт из различных положений (стоя сидя лежа и т.д.), бег с высокого старта на 30м и 60м, челночный бег 3x10 выполнение практических заданий и упражнений.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов, промежуточный контроль.

**Оборудование:**

- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- секундомер;

- гимнастическая скамейка;
- сигнальные флажки и фишки;
- свисток;
- скакалки;
- гантели;
- турник;
- гимнастические маты;
- гири.

#### **Раздел 4. Волейбол**

**Теория:** Правила игры. Стойка игрока.

**Практика:** Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Развитие физических качеств: скорость, усвоение обучающимися конкретных элементов изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний умений и навыков, развитие скоростных качеств; координационных качеств, умение самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, выполнение практических заданий и упражнений.

**Форма контроля:** промежуточный контроль.

**Оборудование:**

- мячи для волейбола;
- секундомер;
- сигнальные флажки и фишки;
- свисток;
- волейбольная сетка.

#### **Раздел 5. Лыжная подготовка**

**Теория:** Основы техники ходьбы на лыжах.

**Практика:** Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.).  
Торможение «плугом».

Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторнопередвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.

Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м). Выполнение практических заданий и упражнений.

**При катании на лыжах:**

1. Лыжи, подобранные по росту обучающегося, должны находиться в исправном состоянии.

2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.

3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.

5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.

6. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.

7. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.

8. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).

9. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.

10. Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.

11. При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

12. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

13. Перед входом в помещение счистить снег с лыж.

14. Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

15. Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже -14, тихий ветер.

**Форма контроля:** промежуточный контроль.

**Оборудование:**

- лыжи, лыжные палки, ботинки;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- сигнальные флажки и фишки;
- секундомер.

**Раздел 6. Баскетбол**

**Теория:** Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

**Практика:** Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

**Форма контроля:** участие в соревнованиях, контрольных играх.

**Оборудование:**

- мячи;
- секундомер;
- свисток;
- щиты с кольцами;
- баскетбольные стойки.

## **Раздел 7. Футбол**

**Теория:** Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

**Практика:** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником».

Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и



командные действия. Соревнования с командами других секций.

Участие в соревнованиях.

**Форма контроля:** участие в соревнованиях, контрольных играх.

**Оборудование:**

- мячи;
- секундомер;
- свисток;
- футбольные ворота;
- футбольные ворота.

## **Раздел 8. Контрольные испытания, соревнования**

**Теория:** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Практика:** командные соревнования.

**Форма контроля:** соревнования, контрольные игры.

**Оборудование:**

- мячи для волейбола, баскетбола, футбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- сигнальные флажки и фишки;
- секундомер;
- свисток;
- скакалки;
- волейбольная сетка;
- щиты с кольцами;
- футбольные ворота;
- баскетбольные стойки;
- гантели;
- турник;
- гимнастические маты;
- футбольные ворота;
- гантели;
- гири.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Место проведения: мою сш р.п.Сурское

Время проведения занятий:

Год обучения: 2023-2024

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Сроки учебных периодов: с 04.09.2023 по 31.05.2024

1 модуль - с 04.09.2023 по 29.12.2023

1 модуль - с 08.01.2024 по 31.05.2024

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата проведения занятия		Причины изменения даты
					планируемая	фактическая	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	2	Теоретическое занятие	наблюдение тестирование			
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	Теоретическое занятие	опрос, тестирование			
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	Теоретическое занятие	опрос, тестирование			
4.	Гимнастика	2	Комплексное занятие	наблюдение, контроль			
5.	Гимнастика	2	Комплексное занятие	текущий контроль			
6.	Гимнастика	2	Практика	текущий контроль			

7.	Гимнастика	2	Практика	текущий контроль			
8.	Гимнастика	2	Практика	текущий контроль			
9.	Гимнастика	2	Практика	текущий контроль			
10.	Гимнастика	2	Практика	текущий контроль			
11.	Гимнастика	2	Практика	текущий контроль			
12.	Гимнастика	2	Практика	текущий контроль			
13.	Гимнастика	2	Практика	текущий контроль			
14.	Гимнастика	2	Практика	текущий контроль			
15.	Гимнастика	2	Практика	текущий контроль			
16.	Гимнастика	2	Практика	текущий контроль			
17.	Гимнастика	2	Практика	текущий контроль			
18.	Гимнастика	2	Практика	текущий контроль			
19.	Гимнастика	2	Итоговое занятие	выполнение контрольных нормативов, промежуточный контроль			
20.	Лёгкая атлетика	2	Комплексное занятие	текущий контроль			

21.	Лёгкая атлетика	2	Комплексное занятие	текущий контроль			
22.	Лёгкая атлетика	2	Практика	текущий контроль			
23.	Лёгкая атлетика	2	Практика	текущий контроль			
24.	Лёгкая атлетика	2	Практика	текущий контроль			
25.	Лёгкая атлетика	2	Практика	текущий контроль			
26.	Лёгкая атлетика	2	Практика	текущий контроль			
27.	Лёгкая атлетика	2	Практика	текущий контроль			
28.	Лёгкая атлетика	2	Практика	текущий контроль			
29.	Лёгкая атлетика	2	Практика	текущий контроль			
30.	Лёгкая атлетика	2	Практика	текущий контроль			
31.	Лёгкая атлетика	2	Практика	текущий контроль			
32.	Лёгкая атлетика	2	Практика	текущий контроль			
33.	Лёгкая атлетика	2	Практика	текущий контроль			
34.	Лёгкая атлетика	2	Практика	текущий контроль			
35.	Лёгкая атлетика	2	Итоговое занятие	выполнение контрольных нормативов, промежуточный			

				контроль			
36.	Волейбол	2	Комплексное занятие	текущий контроль			
37.	Волейбол	2	Комплексное занятие	текущий контроль			
38.	Волейбол	2	Практика	текущий контроль			
39.	Волейбол	2	Практика	текущий контроль			
40.	Волейбол	2	Практика	текущий контроль			
41.	Волейбол	2	Практика	текущий контроль			
42.	Волейбол	2	Практика	текущий контроль			
43.	Волейбол	2	Практика	текущий контроль			
44.	Волейбол	2	Практика	текущий контроль			
45.	Волейбол	2	Практика	текущий контроль			
46.	Волейбол	2	Практика	текущий контроль			
47.	Волейбол	2	Практика	текущий контроль			
48.	Волейбол	2	Практика	текущий контроль			
49.	Волейбол	2	Практика	текущий контроль			
50.	Волейбол	2	Практика	текущий контроль			

51.	Волейбол	2	Итоговое занятие	участие в соревнованиях, контрольных играх			
52.	Лыжная подготовка	2	Комплексное занятие	текущий контроль			
53.	Лыжная подготовка	2	Комплексное занятие	текущий контроль			
54.	Лыжная подготовка	2	Комплексное занятие	текущий контроль			
55.	Лыжная подготовка	2	Комплексное занятие	текущий контроль			
56.	Лыжная подготовка	2	Практика	текущий контроль			
57.	Лыжная подготовка	2	Практика	текущий контроль			
58.	Лыжная подготовка	2	Практика	текущий контроль			
59.	Лыжная подготовка	2	Практика	текущий контроль			
60.	Лыжная подготовка	2	Практика	текущий контроль			
61.	Лыжная подготовка	2	Практика	текущий контроль			
62.	Лыжная подготовка	2	Практика	текущий контроль			
63.	Лыжная подготовка	2	Практика	текущий контроль			
64.	Лыжная подготовка	2	Практика	текущий контроль			
65.	Лыжная подготовка	2	Практика	текущий контроль			

66.	Лыжная подготовка	2	Практика	текущий контроль			
67.	Лыжная подготовка	2	Практика	текущий контроль			
68.	Лыжная подготовка	2	Практика	текущий контроль			
69.	Лыжная подготовка	2	Практика	текущий контроль			
70.	Лыжная подготовка	2	Практика	текущий контроль			
71.	Лыжная подготовка	2	Итоговое занятие	выполнение контрольных нормативов			
72.	Баскетбол	2	Комплексное занятие	текущий контроль			
73.	Баскетбол	2	Комплексное занятие	текущий контроль			
74.	Баскетбол	2	Практика	текущий контроль			
75.	Баскетбол	2	Практика	текущий контроль			
76.	Баскетбол	2	Практика	текущий контроль			
77.	Баскетбол	2	Практика	текущий контроль			
78.	Баскетбол	2	Практика	текущий контроль			
79.	Баскетбол	2	Практика	текущий контроль			
80.	Баскетбол	2	Практика	текущий контроль			



81.	Баскетбол	2	Практика	текущий контроль			
82.	Баскетбол	2	Практика	текущий контроль			
83.	Баскетбол	2	Практика	текущий контроль			
84.	Баскетбол	2	Практика	текущий контроль			
85.	Баскетбол	2	Практика	текущий контроль			
86.	Баскетбол	2	Практика	текущий контроль			
87.	Баскетбол	2	Итоговое занятие	участие в соревнованиях, контрольных играх			
88.	Футбол	2	Комплексное занятие	текущий контроль			
89.	Футбол	2	Комплексное занятие	текущий контроль			
90.	Футбол	2	Практика	текущий контроль			
91.	Футбол	2	Практика	текущий контроль			
92.	Футбол	2	Практика	текущий контроль			
93.	Футбол	2	Практика	текущий контроль			
94.	Футбол	2	Практика	текущий контроль			
95.	Футбол	2	Практика	текущий контроль			

96.	Футбол	2	Практика	текущий контроль			
97.	Футбол	2	Практика	текущий контроль			
98.	Футбол	2	Практика	текущий контроль			
99.	Футбол	2	Практика	текущий контроль			
100.	Футбол	2	Практика	текущий контроль			
101.	Футбол	2	Практика	текущий контроль			
102.	Футбол	2	Практика	текущий контроль			
103.	Футбол	2	Практика	текущий контроль			
104.	Контрольные испытания, соревнования	2	Комплексное занятие	участие в соревнованиях, контрольных играх, судейство соревнований			
105.	Контрольные испытания, соревнования	2	Комплексное занятие	участие в соревнованиях, контрольных играх, судейство соревнований			
106.	Контрольные испытания, соревнования	2	Комплексное занятие	участие в соревнованиях, контрольных играх, судейство соревнований			
107.	Контрольные испытания, соревнования	2	Комплексное занятие	участие в соревнованиях, контрольных			

				играх, судейство соревнований			
108.	Контрольные испытания, соревнования	2	Комплексное занятие	участие в соревнованиях, контрольных играх, судейство соревнований			
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>					

## 2.2. Формы аттестации/контроля

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:**

- конкурс,
- соревнования и турниры,
- сдача нормативов.

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:**

- наблюдение,
- беседа,
- опросы,
- анкетирование.

**Особенности организации аттестации/контроля:**

- **Вводный контроль** – это оценка исходного уровня знаний обучающихся перед началом образовательного процесса. Он дает информацию об уровне подготовки обучающихся. При его проведении используются наблюдение и анкетирование.

- **Текущий контроль** – это оценка качества усвоения обучающимися содержания программы в период обучения. Он осуществляется с целью проверки усвоения прошедшего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. При его проведении используются такие формы, как теоретический диалог, опрос, сдача нормативов.

- **Промежуточный контроль** осуществляется по мере прохождения темы, раздела и подготавливает обучающихся к контрольным занятиям. Здесь используются следующие формы – тестирование и сдача нормативов. Данный вид контроля также предусматривает участие в соревнованиях.

- **Итоговый контроль** – это оценка уровня достижений обучающихся, заявленных в программе по завершению программы. К формам данного контроля относится:

- текущая аттестация осуществляется в рамках проведения занятий в форме педагогического наблюдения, опроса, практического показа, сдача нормативов.

- итоговая аттестация проводится по завершении обучения по программе в форме сдачи нормативных тестов по общей физической подготовке.

**Способы определения результативности реализации Программы**

- Опрос обучающихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
- Тестирование по теоретическому материалу.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и

соревнований.

- Результаты соревнований.
- Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

### **2.3. Оценочные материалы**

В начале обучения заводится журнал учета результатов обучающихся, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится в конце каждой темы. Данные заносятся в журнал. В конце года проводится контрольное тестирование.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

#### **Контрольные испытания по технике игры в волейбол**

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры. Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу - 3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча. Техничко-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передачи для удара были стабильной траектории.

#### **Наблюдения за действиями обучающихся в игре**

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение. Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

*Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:*

- Ведение мяча по прямой 15м.
- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.
- Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.
- 10бросков за 2 мин.
- Ведение мяча с изменением направления (“ змейкой”) 30 м
- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.
- Броски одной рукой с точек.
- Броски в корзину после ведения.

- Игровая деятельность во время соревнований и игр.

**Контрольные тесты-упражнения:**

**Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта.**

**Оборудование:** секундомер

**Процедура тестирования.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

**Тест 2. 6-минутный бег.**

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

**Оборудование:** свисток, секундомер.

**Процедура тестирования.** В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

**Тест 3. Прыжки в длину.**

**Процедура тестирования.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

**Тест 4. Подтягивание.**

**Процедура тестирования.** Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

**Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.**

**Оборудование:** рулетка.

**Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Тест 6. Отжимание от пола.**

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся

с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

**Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.**

**Процедура тестирования.** Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

**Тест 8. Метание набивного мяча.**

**Процедура тестирования.** Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

### Показатели по развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек.						
Бег 30 м, секунд						
Бег 1000 м, мин.						
Бег 500 м, мин.						
Бег 60 м, секунд						
Бег 2000 м, мин.						
Прыжки в длину с места						
Подтягивание на высокой перекладине						
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа						
Наклоны вперед из положения сидя						
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа						
Бег на лыжах 1 км, мин.						
Бег на лыжах 2 км, мин.						
Прыжок на скакалке, 15 сек., раз						
Метание теннисного мяча на дальность, м						

#### 2.4. Методическое обеспечение программы

На занятиях ОФП для учащихся применяются следующие специфические для физкультурно-спортивной деятельности методы:

**Метод равномерной нагрузки.** Упражнения выполняются с постоянной (как правило, средней) интенсивностью на протяжении относительно



продолжительного времени.

**Метод переменной нагрузки.** Один из основных методов обучения упражнениям в динамике. По существу, большинство специальных упражнений выполняется в переменном темпе.

**Метод интервальной нагрузки.** Сущность этого метода заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Применяется при совершенствовании специально-скоростной выносливости. Задания выполняются в парах или на снарядах.

**Соревновательный метод.** Этот метод основан на непосредственном соперничестве обучающихся в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий в виде соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость - особенно там, где существует количественная оценка результата.

### **Приемы и методы организации и осуществления учебно-воспитательного процесса**

Соотношение объёмов теоретического и практического материала в течение всего периода обучения складывается 50-50%, при этом теоретические сведения в области психологии, педагогики, анатомии, физиологии, врачебного контроля, гигиены и других знаний подаются равномерно с практическим материалом. Теоретический материал в тесной связи с практикой предусматривает обучение обучающихся творческому применению теории в практической деятельности.

Реализация дополнительной образовательной программы происходит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, показательных выступлений.

и способности, необходимые для гармоничного развития личности.

На занятиях обычно применяют следующие способы отработки базовых движений и приемов:

- **групповое освоение приёма под общую команду тренера, в строю из двух и более шеренг** (в этом приёме создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения);

- **групповое освоение приёма с партнёром под общую команду тренера в строю из двух шеренг.**

- **самостоятельное освоение приёма по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу** (применяется для отработки технических приёмов для более подготовленных обучающихся);

- **индивидуальное освоение приёма в работе с тренером и на снарядах** (этот приём применяется как для новичков, так и для хорошо подготовленных учащихся в тех случаях, когда необходима индивидуальная корректировка действий).

Соблюдение строжайшей дисциплины обязательно во время выполнения заданий, внимательность обучающихся имеет большое значение при объяснении и показе.

Интерес к занятиям педагог должен поддерживать подробным объяснением, чётким показом, своевременным исправлением ошибок, убеждением, требовательностью, вниманием к каждому обучающемуся, дополнением

материалов интересными примерами из практической деятельности, точным выполнением плана, анализом результатов обучения.

**Важнейшими требованиями к занятию являются следующие:**

- обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;
- достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Учебно-тренировочное занятие по ОФП может включать в себя материал из следующих разделов: теоретическую, физическую и психологическую подготовку.

**Теоретическая подготовка.** На учебном занятии рассматриваются вопросы, связанные с основами физической культуры, основами гигиены, режима дня и трудовой деятельности.

**Физическая подготовка.** *Общая физическая подготовка* направлена на всестороннее развитие обучающегося, на повышение физических и двигательных возможностей организма, улучшение сердечно – сосудистой и дыхательной систем, увеличение основных мышечных групп.

**Психологическая подготовка.** Целенаправленное воздействие на личность обучающегося для воспитания в нём уверенности, умения преодолевать трудности.

После прохождения каждого из разделов учебно-тренировочного занятия проходит проверка полученных знаний и умений в форме тестирования, которые отображены в учебно-квалификационных нормативах.

**Формы организации образовательного процесса:**

- групповые и индивидуальные;
- 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.

**Формы организации учебного занятия:** подвижные игры самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

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.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология практической деятельности, технология игровой деятельности, технология развивающего обучения.

**Краткое описание работы с методическими материалами:** Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

**Алгоритм учебного занятия:**

- 1) организационный этап;
- 2) постановка цели и задач урока; мотивация учебной деятельности учащихся;
- 3) применение знаний и умений в новой ситуации
- 4) разминка;
- 5) основная часть занятия;
- 6) контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
- 7) заминка;
- 8) рефлексия (подведение итогов занятия)

**Дидактические материалы:** Плакаты, тесты, схемы, иллюстрации, журналы, таблицы макет площадки с фишками.

## 2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 10-15 и отвечающего правилам СанПин;

- наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;
- шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;
- наличие необходимого оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Для реализации данной программы необходимо следующее обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований;
- мячи для волейбола, баскетбола, футбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- сигнальные флажки и фишки;
- секундомер;
- свисток;
- скакалки;
- волейбольная сетка;
- щиты с кольцами;
- футбольные ворота;
- баскетбольные стойки;
- гантели;
- турник;
- гимнастические маты;
- футбольные ворота;
- гантели;
- гири.

**При дистанционном обучении** индивидуальный компьютер для каждого участника занятия с возможностью видео- и аудио-подключением и выходом в сеть Интернет для доступа к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного образовательного ресурса.

#### **Информационное обеспечение**

**При дистанционном обучении** образовательные платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об

образовательной деятельности.

#### **Информационное обеспечение программы:**

<b>Наименование</b>	<b>Ссылка</b>	<b>Область применения</b>
Минспорт РФ	<a href="http://www.minsport.ru">www.minsport.ru</a>	Используется для поиска необходимой информации по темам занятий

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

#### **Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **2.6. Воспитательный компонент**

В работе объединения предусмотрен также ряд внеурочных мероприятий, таких, как показательные выступления, акции по пропаганде здорового образа жизни, участие в соревнованиях.

Приоритет в работе педагога отдается решению **воспитательных задач**. Только через воспитание можно добиться выработки таких качеств как сила воли, твёрдость характера, целеустремлённость, ответственность, дисциплинированность, которые в будущем помогут обучающемуся преодолевать физические и психологические нагрузки, а также приобретать и развивать другие качества.

**Цель воспитательной работы:** формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством занятий физкультурой.

#### **Задачи воспитательной работы:**

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

#### **Приоритетные направления воспитательной деятельности:**

- гражданско-патриотическое воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание.

**Формы воспитательной работы:** беседа, викторина, трудовой десант, акция, спортивная игра.

**Методы воспитательной работы:** рассказ, беседа, пример, упражнение, поручение, соревнование, игра, поощрение, наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности.

#### **Планируемые результаты воспитательной работы**

Развиты навыки двигательных способностей на основе общей физической подготовки и достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1.	День здоровья		очная	сентябрь
2.	Игра-соревнование ко Дню народного единства	- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи; - осознание российской гражданской идентичности.	очная	ноябрь
3.	Рыцарский турнир	- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.	очная	февраль
4.	Командное соревнование	- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.	очная	май

### 3. Список литературы

**для педагога:**

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано главным управлением школ министерства просвещения. Москва Просвещение – 1986 г.

2. Бутин, И.М., Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей/И. М. Бутин, А.Д. Викулов//М.: Владос, 2002 г.

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка/Ю.И. Гришина// Москва: Феникс, 2010. - 256 с.

4. Губа, В.П. Чесноков, Н.Н. Резервные способности спортсменов/ В.П. Губа, Н.Н. Чесноков// 2008 г.

5. Кабачков, В.А.; Полиевский, С.А. Профессионально - прикладная физическая подготовка/В.А. Кабачков, С.А. Полиевский//М.: Высшая школа - Москва, 2007. - 176 с.

6. Капилевич, Л.В. Физиологические методы контроля в спорте/Л.В.

Капилевич// 2009 г.

7. Кириллова, Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей/Ю.А. Кириллова//Санкт-Петербург: Детьсов-Пресс, 2005, 132 стр.

8. Куценко, Т.А. Медянова, Т.Ю. 365 подвижных игр для школьников / Т.А. Куценко, Т. Ю. Медянова// Ростов на Дону, 2005 г.

9. Максимов, Д. В., Селуянов, В. Н., Табаков, С. Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации/ Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков// Москва: ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.

10. О'Лири, Пэт. Выживают сильнейшие. Физическая подготовка в практике боевых искусств и единоборств. Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 240 с

11. Селуянов В. Н., Сарсания С. К.. Физическая подготовка футболистов/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания// Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 192 с.

12. Шестаков М. П., Назаров А. П., Черенков Д. Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов/М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков// Москва: ТВТ Дивизион, 2009. - 144 с.

**для обучающихся:**

1. Лях В. И. Мой друг физкультура. М.: «Просвещение» 2006г.

2. С.Б.Тихвинский, Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, 2016. - 404 с.

3. Холодов. В. С. Кузнецов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: «Академия» 2003г. - 95 с.

**для родителей (законных представителей):**

1. Боген М. М., Боген М. В. Ваш ребенок идет в школу. Психологическая и физическая подготовка. Книга для родителей будущего первоклассника/М.М. Боген, М.В. Боген//Москва: Либроком, 2011. - 192 с.

2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько// Москва: ТВТ Дивизион, 2010. – 224с.

