

Отдел образования Администрации Семикаракорского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества Семикаракорского района

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУДО ДДТ  
от «07» мая 2024 г.  
протокол № 5

Утверждаю:  
Директор МБОУДО ДДТ  
Чернова С.А.  
Приказ  
от «07» мая 2024 г. № 66

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП»**

**Подвид программы:** модульная  
**Уровень программы:** стартовый  
**Целевая группа:** от 10 до 15 лет  
**Срок реализации:** 144 ч.  
**Форма обучения:** очная

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования,  
Гаврилов Виктор Васильевич.

г. Семикаракорск  
2024 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№п/п	Раздел	Страницы
<b>I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ</b>		
<b>1.1.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
<b>1.2.</b>	<b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>	6
<b>1.3.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	7
	Учебный план	7
	Содержание учебного плана	8
<b>1.4.</b>	<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>	12
<b>II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>		
<b>2.1.</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>	14
<b>2.2.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ</b>	17
<b>2.3.</b>	<b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ</b>	17
<b>2.4.</b>	<b>ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ</b>	18
<b>2.5.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ</b>	19
	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	22
	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	23

## РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

### 1.1. Пояснительная записка

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряжённости и другими факторами.

Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения.

Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми.

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребёнка в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения важно для социальной защищённости детей, формирования здорового образа жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» (далее ДОП ОФП), разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред.от17.02.2023); «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273);
  - Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г).
  - Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»
  - Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
  - Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» утвержденный 30.11. 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
  - Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»
  - Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07. 2022 г. № 629 «

Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021 г).

- 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 научно-технологического и культурного развития страны»).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.01.2021 № 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» (разд. 6 Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

- 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».

- Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

- 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.

#### **Направленность и вид программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ДОП ОФП имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной.

Программа составлена на основе материала, который изучается на занятиях физической культуры в общеобразовательном учреждении исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

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

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

**Отличительной особенностью** программы является модульное построение ее содержания.

Все содержание программы организуется в систему модулей, каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения, воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов обучающихся. Обучение по программе включает в себя: здоровьесберегающие технологии, по характеру действия используются следующие технологии:

1. Стимулирующие – позволяют активизировать собственные силы организма;
2. Защитно-профилактические – заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований;
3. Информационно-обучающие технологии – обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимы для эффективной заботы о своём здоровье.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий обучения применяются: средства двигательной направленности (физические упражнения, различные виды гимнастики: оздоровительная; дыхательная; для профилактики простудных заболеваний; для бодрости. Оздоровительные силы природы, проведение занятия на свежем воздухе. Гигиенические факторы (выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и

общественная гигиена - чистота тела, чистота мест занятий воздуха и т.п., обучение детей элементарным приёмам ЗОЖ, простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, укусах).

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте с 10 до 15 лет. В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Уровень программы, объём и сроки реализации**

- уровень программы - стартовый.
- объём программы – 216 ч.
- срок реализации: 01.09.- 31.05.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность одного академического часа – 40 минут, с перерывом 10 минут.

**Формы обучения:** очная

**Формы организации образовательного процесса:** занятия проводятся в групповой форме.

**Виды (формы) занятий** - теоретические и практические занятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы является проведение контрольных занятий, проведение соревнований.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

**Образовательные:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее

значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

***Воспитательные:***

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

***Развивающие:***

- развивать общие физические качества: силу, гибкость, координацию движений, ловкость, выносливость и формировать правильную осанку;

### 1.3. Содержание программы Учебный план

**Таблица 1**

**Учебный план ДОП ОФП**

№	Наименование модулей, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	беседа, инструктаж
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>102</b>	<b>4</b>	<b>98</b>	выполнение упражнений
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>111</b>	<b>10</b>	<b>101</b>	беседа, выполнение тестов, контрольных упражнений, спортивные праздники
<b>IV</b>	<b>Итого часов</b>	<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>	

### Содержание учебного плана

**Модуль 1. Основы знаний.**

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

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

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

*Практика.*

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

*Формы контроля:* беседа, инструктаж.

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

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

*Практика.*

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

*Формы контроля:* беседа.

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

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

*Практика.*

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

*Формы контроля:* беседа, контрольное тестирование.

## **Модуль 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

### **1. Строевые упражнения.**

*Теория.*

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

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

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

*Теория.*

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



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

*Форма контроля:* выполнение контрольный упражнений.

### **3. Дыхательная гимнастика.**

*Теория.*

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

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

*Форма контроля:* выполнение контрольный упражнений.

### **4. Корригирующая гимнастика.**

*Теория.*

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

*Ожидаемый результат.* Научить детей навыкам правильной осанки.

*Форма контроля:* выполнение контрольный упражнений.

### **5. Оздоровительная гимнастика.**

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

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

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

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольный упражнений.

### **6. Оздоровительный бег.**

*Теория.*

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

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

*Форма контроля:* выполнение контрольный упражнений.

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

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

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

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

### **Модуль 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

#### **1. Основы видов спорта**

*Теория.* Основы видов спорта.

*Практика.* Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

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

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

#### **2. Подвижные игры.**

*Теория.*

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

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

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

*Теория.*

*Практика.* Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

#### **4. Спортивные игры.**

*Теория.*

*Практика.* Спортивные игры.

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

#### **5. Соревнования и конкурсы.**

*Теория.*

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

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

## **6. Двухсторонние игры.**

*Теория.* Объяснение правил игры.

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

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

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

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

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

## **7. Контрольные нормативы.**

*Теория.*

*Практика.* Сдача нормативов.

*Ожидаемый результат.* Высокий уровень физической подготовки учащихся.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

## **1.4. Планируемые результаты**

**Ожидаемые результаты:**

**Предметные:**

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

#### **Личностные:**

- развитие общих физических качеств: силы, гибкости, координации движений, ловкости, выносливости и формирование правильной осанки;
- становление личностных качеств: воли к победе, стремления к самореализации, к достижению цели;
- воспитание культуры движения, ее красоты, выразительности.
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

#### **Метапредметные:**

- умение работать в команде;
- умение выявлять и исправлять ошибки;
- умение грамотно распределять учебное время.

## Раздел II. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

Календарный учебный график ДОП ОФП

№ п/п	Дата	Вре м я про ве дения	Тема занятия	Коли честв о часов	Форма занятия	Мест о про ве дения	Форма контроля
<b>I</b>			<b>Раздел 1. Основы знаний (3 часа)</b>				
1	02.09.		Травматизма в спорте, причины	1	комбиниро ванная		беседа, инструкта ж
1	02.09.		Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	комбиниро ванная		беседа
1	02.09.		Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	комбиниро ванная		опрос
<b>II</b>			<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (102 часов)</b>				
2 3	04.09. 09.09.		Строевые упражнения	6	комбиниро ванная		Текущий контроль
4 5 6	11.09. 16.09. 18.09.		Общеразвивающие упражнения без предметов	9	комбиниро ванная		Текущий контроль
7 8 9	23.09 25.09 30.09		Общеразвивающие упражнения с партнёром	9	комбиниро ванная		Текущий контроль
10 11 12	02.10 07.10 09.10		Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	9	комбиниро ванная		Текущий контроль
13	14.10		Дыхательная гимнастика	3	комбиниро ванная		Текущий контроль
14 15	16.10 21.10		Акробатические упражнения	6	комбиниро ванная		Текущий контроль
16	23.10		Преодоление полосы препятствий	3	комбиниро ванная		Текущий контроль
17 18	28.10 30.10		Выполнение гимнастических	9	комбиниро ванная		Текущий контроль

19	06.11		упражнений					
20	11.11		Оздоровительный бег:	Медленный бег	3	комбинированная		Текущий контроль
21 22	13.11 18.11			Бег на короткие дистанции	6	комбинированная		Текущий контроль
23 24	20.11 25.11			Эстафетный бег	6	комбинированная		Текущий контроль
25	27.11			Кросс 500 метров	3	комбинированная		зачёт
26	02.12			Кросс 1000 метров	3	комбинированная		зачёт
27 28 29 30 31	04.12 09.12 11.12 16.12 18.12		Оздоровительная гимнастика		15	комбинированная		Текущий контроль
32	23.12		Прыжки в длину с разбега		3	комбинированная		Текущий контроль
33	25.12		Прыжки в высоту с разбега		3	комбинированная		Текущий контроль
34	30.12		Метание гранаты в цель на дальность		3	комбинированная		Текущий контроль
35	13.01		Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике		3	комбинированная		зачёт
III			<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (111 часов)</b>					
36	15.01		Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.		3	групповая		Текущий контроль
37	20.01		Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.		1	групповая		Текущий контроль
37	20.01		Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика		2	групповая		Текущий контроль
38	22.01		Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и		3	групповая		Текущий контроль

			прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Штрафной бросок.				
39 40	27.01 29.01		Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	6	групповая		Текущий контроль
41	03.02.		Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	3	групповая		Текущий контроль
42	05.02		Контрольные соревнования по настольному теннису.	3	групповая		Текущий контроль
43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55	10.02 12.02 17.02 19.02 24.02 26.02 03.03 05.03 10.03 12.03 17.03 19.03 24.03		Подвижные игры	39	групповая		Текущий контроль
56	26.03		Упражнения на ловкость Упражнения на координацию движений	3	групповая		Текущий контроль
57	31.03		Упражнения на гибкость, на быстроту, на выносливость	3	групповая		Текущий контроль
58 59 60 61 62	02.04 07.03 09.04 14.04 16.04		Спортивные игры	21	групповая		Текущий контроль

63	21.04						
64	23.04						
65	28.04		Соревнования по ОФП	3	групповая		зачёт
66	30.04		Соревнования по СФП	3	групповая		зачёт
67	05.05		Соревнования - эстафеты	3	групповая		зачёт
68	07.07.		Соревнования «Веселые старты»	3	групповая		зачёт
69	12.05		Соревнования-поединки	3	групповая		зачёт
70	14.05		Контрольные нормативы	3	групповая		Зачет
71	19.05		Двухсторонние игры	9	комбинированная		
72	21.05						
73	26.05						

## 2.2. Условия реализации программы

### Кадровое обеспечение

Образовательный процесс по данной программе обеспечивается педагогическими кадрами, соответствующими требованиями профессионального стандарта, имеющими опыт организации деятельности обучающихся, направленный на освоение ДОП.

В случае отсутствия основного педагога по причине болезни или по иной причине, то его нагрузка может быть передана другим работникам в порядке, установленном трудовым законодательством для исполнения обязанностей временно отсутствующего сотрудника.

### Материально-техническое обеспечение.

Учреждение оснащено необходимым оборудованием и инвентарем, созданы условия для реализации дополнительных общеобразовательных программ, учитывающие законодательство Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

### Место проведения:

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

### Инвентарь:

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



Маты

### **2.3. Методическое обеспечение программы**

#### **Формы работы:**

- групповая
- индивидуальная

#### **Формы занятий:**

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

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

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

#### **Информационное обеспечение.**

<http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) Методсовет. Методический портал учителя физической культуры

<https://spo.1sept.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»

### **2.4. Формы аттестации**

**Формы отслеживания образовательных результатов:** беседа, наблюдение, открытые и итоговые занятия, опрос.

**Формы фиксации образовательных результатов:** грамоты, дипломы, протоколы диагностики, фото, журнал учета посещаемости.

**Текущий контроль** за выполнением задания ведется на каждом занятии.

**Промежуточный контроль** проводится по окончании изучения темы или раздела.

**Итоговый контроль** проводится по сумме показателей, зафиксированных в диагностических картах и протоколах диагностики

личностного роста.

### **2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)**

Проведение диагностики позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы. В диагностических таблицах фиксируются требования, которые предъявляются к ребенку в процессе освоения им программы.

Первичная диагностика - в форме собеседования, позволяет выявить уровень подготовленности ребят для занятия данным видом деятельности.

Текущая диагностика позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала, определить готовности детей к восприятию нового материала. (Приложение № 2, 3).

Итоговая диагностика проводится в конце реализации программы и позволяет оценить уровень результативности освоения программы.

Результаты итогового контроля фиксируются в итоговом протоколе (Приложение № 1)

### **2.6 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

Воспитательная система в учреждении дополнительного образования является ценностно и личностно ориентированной, это целостный социальный организм, рождающийся в процессе взаимодействия в сотворчестве взрослых и детей. В условиях воспитательного пространства каждый ребёнок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического, социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции.

Особенность воспитательного процесса состоит в том, что его специфика заключается в осуществлении воспитания обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и участия во всех спортивно-массовых мероприятиях, проводимых как в ДДТ, так и на муниципальном уровне.

**Цель:** развитие свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

#### **Задачи:**

- формировать осознанное восприятие учащимися ценности своего здоровья;
- развивать основные физические способности;
- укреплять здоровье обучающихся;
- воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- воспитывать любовь к малой Родине, её истории, культуре, традициям;
- развивать уверенность в себе, положительную самооценку;

- формировать навыки безопасного поведения и умения грамотно их применить в жизни;

### **Направления, формы и содержание воспитательной деятельности**

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

#### **Направления:**

1. Гражданско-патриотическое воспитание.
2. Духовно-нравственное воспитание.
3. Здоровьесберегающее воспитание.

**Формы воспитательной работы:** организация и проведение бесед, встреч со знаменитыми спортсменами, тренерами, показательные выступления, мастер-классы, конкурсы, анкетирование по вопросам ЗОЖ; участие в традиционных и праздничных мероприятиях на территории города Семикаракорска; спортивно-массовые мероприятия в объединении.

#### **Планируемые результаты:**

- формирование осознанного восприятия у обучающихся ценности своего здоровья;
- эмоционально-волевая регуляция, необходимая для успешного достижения поставленных целей;
- развитие основных физических способностей;
- воспитание патриотизма и гражданского сознания;
- доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- развитие уверенности в себе и адекватной самооценки;
- формирование навыка безопасного поведения и умения грамотно их применить в жизни;

## **Календарный план воспитательной работы**

**Таблица 3**

<b>Направление работы</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Цель и краткое содержание</b>	<b>Срок реализации</b>	<b>Ответственный исполнитель</b>
<b>Гражданско-патриотическое воспитание</b>	Участие в праздничных мероприятиях, посвященных знаменательным датам в России, в городе.	Воспитание гордости, любви к стране, чувства сопричастности к истории России, приобщение детей к культурным традициям.	Согласно утвержденному плану работы на учебный год	Педагог дополнительного образования
	Участие в зимних	Воспитание активной		

	фестивалях ВФСК «ГТО»	гражданской позиции, сдача норм ВФСК «ГТО»		
	Спортивные мероприятия, посвященные Дню Победы	Воспитание чувства национальной гордости за подвиг советского народа. Проведение соревнований внутри групп. Формирование у обучающихся чувство коллективизма и соперничества.		
<b>Здоровьесберегающее воспитание</b>	Беседы: «Гигиена. Режим дня. Здоровое питание»	Привлечение детей к здоровому образу жизни		
	Акция «Мы за ЗОЖ!» Беседа на тему: «О вреде употребления алкоголя, табака и наркотических веществ».	Воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни.		
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>	Спортивные соревнования посвящённые дню матери среди обучающихся и родителей «Вместе с мамой»	Укрепление семейных отношений и формирование у подрастающего поколения позитивных установок к сохранению и развитию семейных традиций, созданию полноценной семьи. Спортивное мероприятие.		

## **Список литературы**

### **Информационные источники для педагога.**

1. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма — М., «Детство-пресс», 2006.
6. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. — М., 2010
8. Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.- сост. П.А. Киселёв и др. — М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»

### **Список рекомендованной литературы для родителей**

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

## Приложение

Приложение 1

### ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

итоговой аттестации воспитанников детского объединения

20\_\_ -20\_\_ учебный год

Название детского объединения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов \_\_ в \_\_ баллах \_\_\_\_\_

#### Результаты итоговой аттестации

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Год обучения	Содержание аттестации	Итоговая оценка
1.				

В итоговой аттестации приняли участие \_\_\_\_\_ обучающихся \_\_\_\_\_ года обучения

Высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ %

Средний уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ %

Низкий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ %

По результатам итоговой аттестации \_\_\_\_\_ обучающихся переведены на следующий год обучения, \_\_\_\_\_ оставлены для продолжения обучения на том же году.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Рост уровня обученности составил: \_\_\_\_% (\_\_\_\_ чел)

#### Характеристика уровней освоения программы

##### Высокий уровень освоения:

Знания, умения и навыки освоены полностью в соответствии с программными требованиями. Учащийся полностью контролирует свои действия, знает и осознанно применяет специальную терминологию в полном соответствии с содержанием. Выполняет творческие задания, отличающиеся оригинальностью, и завершённостью. Отношение к занятиям позитивное, устойчивое.

##### Средний уровень освоения:

Знания, умения и навыки освоены и выполняются под руководством педагога, теоретические знания не систематизированы, учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой. Практические задания выполняет на основе образца с элементами творчества. Отношение к занятиям неустойчивое.

##### Низкий уровень освоения:

Знания, умения и навыки освоены частично, учащийся испытывает затруднения в выполнении практических заданий, допускает много ошибок и требует постоянного контроля. Отношение к занятиям неустойчивое.

Диагностическая карта мониторинг результативности обучения  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Общая физическая подготовка»  
(Начальная или входная диагностика, текущий контроль)

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
Предметные результаты	Теоретическая подготовка обучающихся:			1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, практические задания
	1.1 Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствия теоретических знаний обучающегося программным требованиям.	-минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);	2	
			- средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);	3	
	1.2 Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	-максимальный уровень (ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период); -минимальный уровень (ребенок, как правило избегает употреблять специальные термины);	1	



			- средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); - максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).	2  3	
II. Практическая подготовка ребенка:  2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)  <					

		использовании специального оборудования и оснащения.	уровень(работает с оборудованием с помощью педагога);	1	
			-максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей);	2	
			-начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога);	3	
	2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	-репродуктивный уровень (Выполняет в основном задания на основе образца);	1	
			-творческий уровень (выполняет практические задания элементами творчества)	2	
				3	

## Сводная диагностическая таблица

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Общая физическая подготовка»

За 20 \_\_ - 20\_\_ учебный год

Наименование группы № \_\_\_\_\_

Минимальный уровень 1 балл Средний уровень 2 балла Максимальный уровень 3 балла.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

№	Ф.И.О. ребенка	I. Теоретическая подготовка обучающихся:		II. Практическая подготовка ребенка		
		Теоретические знания (по основным разделам образовательного модуля)	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам образовательного модуля)	Владение специальным оборудованием и инструментом.	Творческие навыки
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

