

Управление образования администрации
муниципального образования Динской район

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №5 имени А.П.Компанийца
муниципального образования Динской район
станции Пластуновской

Принята на заседании
педагогического совета
«29» августа 2023г.
Протокол №1



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №5
имени А.П.Компанийца
Л.Н.Устьянова
Приказ № 318 от 31 августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Общая физическая подготовка»

Уровень программы: Базовый

Срок реализации программы: 1 год (144 часа, 2,3-й год 216 часов)

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Состав группы до 15 человек

Форма обучения очная, очно - дистанционная

Вид программы модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор составитель:
Чуб Вадим Сергеевич
педагог дополнительного образования

ст-ца Пластуновская

2023

Содержание

1	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	7
1.3.	Содержание программы.....	9
1.4.	Планируемые результаты.....	23
2	Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.....	25
2.1.	Календарный учебный график.....	25
2.2.	Условия реализации программы.....	63
2.3.	Формы аттестации:.....	64
2.4.	Оценочные материалы.....	65
2.5.	Методические материалы.....	66
3	Раздел 3 «Особенности организации воспитательной деятельности».....	67
3.1.	Список литературы.....	75
	Приложение	77

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Деятельность секции «Общая Физическая Подготовка» (далее по тексту ОФП) направлена на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Занятия ОФП развивают быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость, а эти качества необходимы выпускникам при социальной адаптации и осознании собственной индивидуальности. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортивной направленности дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому, у учащихся, развиваются социально-положительные черты в духовной и физической культуре, учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Так же программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая Физическая Подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность данной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой ЗОЖ. Программа может реализовываться на основе

использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления, воспитания и образования: физическое развитие учащихся организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей: физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, творчество, как одного из важнейших принципов организации работы с учащимися. Образовательная деятельность программы направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; формирование общей культуры учащихся; удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, и их родителей.

Педагогическая целесообразность проявляется в том, что в секции «ОФП» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Отличительная особенность программы состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в соревнованиях.

Адресат программы: В творческое объединение «ОФП» принимаются все желающие девочки и мальчики от 5 до 17 лет, по заявлению родителей и имеющие справки о состоянии здоровья, допускается дополнительный набор учащихся на вакантные места в группе в течение года. Наполняемость групп 8-12 человек. Группы формируются разновозрастные, с учётом удобного времени для посещения занятий. В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: талантливых, одарённых, мотивированных детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Программа даёт возможность каждому ребёнку развивать свои способности и дарования, удовлетворять разнообразные интересы, самостоятельно решать, пробовать, менять деятельность, находить себя.

Уровень программы, объем и сроки реализации:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» базового уровня.

Объём программы: Программа рассчитана на два года обучения:

1 год- 144 часа;

2 год- 216 часов.

Срок освоения программы: 2 года.

Формы и режим занятий: Групповая форма занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Занятия проводятся 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (или 4 раза по 1 часу согласно возрасту и требованиям СанПин).

2год обучения – 3раза в неделю по 2 часа.

Дистанционно: 1 год обучения 2 раза в неделю по 2 академических часа, из них: 10 мин. с использованием технических средств обучения (согласно нормам СанПин).

Дистанционно: 2 год обучения 3раза в неделю по 2 академических часа из них: 10 мин. с использованием технических средств обучения (согласно нормам СанПин)

Особенности организации образовательного процесса.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

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

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи

при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Педагог должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом совместно с обучающимся.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью педагога) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Правильно спланированный учебный, тренировочный процесс дает возможность сочетать рост в пользу общей физической подготовки и спортивных результатов, достигнутых учащимися за определенное время, с перспективным развитием.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом и развитие их физических качеств, мотивации и повышение уровня физического здоровья.

Задачи:

1. ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
2. формировать правильную осанку;
3. обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
4. изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
5. формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Цель 1 года: Привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом и развитие их физических качеств, мотивации и повышение уровня физического здоровья.

Задачи:

Предметные:

1. Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
2. Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Личностные:

1. Развивать и совершенствовать свои физические и психомоторные качества учащихся, обеспечивающие высокую дееспособность.
2. Расширить знания в вопросах правил соревнований и судейства;

Метапредметные:

1. Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
2. Активизировать внимание и повысить уровень эмоционального состояния.

Цель 2 года: Совершенствование полученных за первый год обучения физических качеств учащихся, изучение новых общеразвивающих комплексов, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Предметные:

1. Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

2. Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Личностные:

3. развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества учащихся, обеспечивающие высокую дееспособность;

4. учащиеся смогут расширить свои знания в вопросах правил соревнований и судейства;

5. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Метапредметные:

6. совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

7. прививать жизненно важные гигиенические навыки;

8. содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы, повышать уровень своего эмоционального состояния.

9. формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

Таблица 1

№п/ п	Название раздела ,темы	Количество часов			Форма аттестаци и контроля
		всего	тео рия	практ ика	
1	Раздел: Основы знаний (теоретическая подготовка)	3	3	-	
1.1	Техника безопасности на занятиях в секции.	1	1	-	наблюдение
1.2	Развитие физической культуры в современном обществе.	2	2	-	
2.	Раздел: Легкая атлетика.	37	15	22	
2.1	История развития легкой атлетики	1	1	-	
2.2	ОРУ. СБУ. Игра на внимание «Класс смирно».	2	1	1	Проверка физического развития и потенциала учащихся
2.3	ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	2	1	1	

2.4	О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег 60-80 м.	3	1	2	
2.5	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	2	1	1	
2.6	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м.	3	1	2	
2.7	Броски набивного мяча на дальность. Гладкий бег 800 м.	3	1	2	
2.8	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 м.	3	1	2	
2.9	ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м. Контрольные испытания.	3	1	2	
2.10	ОРУ. СБУ. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	4	2	2	
2.11	ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	3	1	2	
2.12	ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега.	2	-	2	
2.13	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча.	2	1	1	
2.14	ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки.	2	1	1	
2.15	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5х50м	2	1	1	соревнования
3.	Раздел: Гимнастика	38	10	28	
3.1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения.	3	1	2	Проверка физического развития и потенциала учащихся
3.2	О Р У в движении без предметов. Упражнения на, растяжку и гибкость. Прыжки на скакалке.	4	1	3	
3.3	Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	3	1	2	
3.4	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	4	1	3	
3.5	Беседа: «Травмы. Оказание первой	4	1	3	

	медицинской помощи». Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.				
3.6	Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка: подтягивания, отжимание, пресс.	4	1	3	
3.7	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	4	1	3	
3.8	О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание».	4	1	3	
3.9	О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)	2	1	1	
3.10	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	3	-	3	
3.11	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения, лежа (пресс). Контрольные испытания.	3	1	2	соревнования
4.	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Гандбол.	12	4	8	
4.1	О Р У . Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча.	1	1	-	
4.2	ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места. Игра Гандбол.	3	1	2	
4.3	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв».	2	1	1	
4.4	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи.	2	-	2	
4.5	О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в	4	1	3	

	гандболе. Игра гандбол. Контрольные испытания.				
5.	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Волейбол.	18	7	11	
5.1	Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	2	1	1	
5.2	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ.	2	1	1	
5.3	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке.	1	-	1	
5.4	ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	2	1	1	
5.5	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	2	1	1	
5.6	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ. Нижняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку.	2	1	1	
5.7	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	1	-	1	
5.8	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача.	1	-	1	
5.9	Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	1	-	1	
5.10	ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра .	2	1	1	
5.11	ОРУ.. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол. Контрольные испытания.	2	1	1	соревнования
6.	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.	18	8	10	
6.1	Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке.	2	1	1	Проверка физического развития и потенциала учащихся
6.2	Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с	1	1	-	

	отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.				
6.3	ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.	1	-	1	
6.4	ОРУ с мячом. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.	1	-	1	
6.5	Значение и способы закаливания. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча.	3	1	2	
6.6	ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках.	2	1	1	
6.7	ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны.	2	1	1	
6.8	ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор).	2	1	1	
6.9	О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении.	2	1	1	
6.10	ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита.	2	1	1	соревнования
7	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Футбол.	18	5	13	
7.1	Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящему- ся мячу.	2	1	1	Проверка физического развития и потенциала учащихся
7.2	О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	2	1	1	
7.3	ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках.	2	-	2	
7.4	ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения.	2	-	2	

7.5	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол.	1	-	1	
7.6	О Р У в движении.. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол.	2	1	1	
7.7	ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара».	2	-	2	
7.8	ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	2	1	1	
7.9	ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.	1	-	1	
7.10	Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование раннее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол. Контрольные испытания.	2	1	1	соревнования
	ВСЕГО:	144	52	92	

Содержание учебного плана

Раздел 1: Основы знаний (теоретическая подготовка)

Теория: Ознакомление с работой объединения. Знакомство с программой и правилами поведения на занятиях. Правила по технике безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Оборудование и инвентарь. Развитие физической культуры и спорта в современном обществе.

Практика: Беговые и прыжковые упражнения. Проверка физического развития и потенциала учащихся. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся проводится два раза: в начале и в конце учебного года.

Раздел 2: Легкая атлетика

Теория: Краткий исторический обзор развития легкой атлетики в России. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице. Средства сохранения и укрепления здоровья.

Практика: бег 60, 100, 200, 400, 1000, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Раздел 3: Гимнастика

Теория: Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях гимнастикой. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Значение и способы закаливания.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Раздел 4: Спортивные и подвижные игры. Гандбол.

Теория: История развития гандбола в России. Правила игры в гандбол. Специальные термины. Профилактика травм.

Практика: стойка игрока, ловля и передачи мяча, передвижения игрока (движения с ведением и без него), передачи в движении, броски по воротам, броски по воротам в прыжке, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

Раздел 5: Спортивные и подвижные игры. Волейбол.

Теория: История развития волейбола в России и мире. Правила игры в волейбол. Специальные термины. Профилактика травм. Значение самостоятельных занятий спортом.

Практика: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Раздел 6: Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.

Теория: История баскетбола в современном обществе. Правила игры в баскетбол. Специальные термины. Профилактика травм.

Практика: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Раздел 7: Спортивные и подвижные игры. Футбол.

Теория: История футбола. Правила игры. Специальные термины. Техника безопасности.

Практика: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Учебный план 2 год обучения

Таблица 4

№п/ п	Название раздела ,темы	Количество часов			Форма аттестаци и контроля
		всего	тео рия	практ ика	
1	Раздел: Основы знаний (теоретическая подготовка)	5	5	-	
1.1	Техника безопасности на занятиях в секции.	2	2	-	наблюде-ние
1.2	Развитие физической культуры в современном обществе.	3	3	-	
2.	Раздел: Легкая атлетика.	50	20	30	
2.1	История развития легкой атлетики	2	2	-	
2.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	2	2	4	Проверка физического развития и потенциала учащихся
2.3	ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	5	2	3	
2.4	О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	5	2	3	
2.5	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	4	1	3	
2.6	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м.	4	2	2	
2.7	Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.	3	1	2	
2.8	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 м. Прыжки в длину с места.	3	1	2	
2.9	ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.	3	1	2	

	Контрольные испытания.				
2.10	ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	4	2	2	
2.11	ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	3	1	2	
2.12	ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лapta».	2	-	2	
2.13	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2	1	1	
2.14	ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	2	1	1	
2.15	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5x50м	2	1	1	соревнования
3.	Раздел: Гимнастика	54	17	37	
3.1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	4	1	3	Проверка физического развития и потенциала учащихся
3.2	О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке.	2	2	4	
3.3	Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	4	1	3	
3.4	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	5	2	3	
3.5	Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи». Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	4	1	3	
3.6	Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка :подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями.	6	2	4	
3.7	ОРУ. Упражнения на гибкость.	5	1	4	

	Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).				
3.8	О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	5	2	3	
3.9	О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижная игра «День-Ночь».	5	2	3	
3.10	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	5	2	3	
3.11	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения, лежа (пресс). Подвижная игра «Третий лишний». Контрольные испытания.	5	2	3	соревнования
4.	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Гандбол.	28	9	19	
4.1	О Р У . Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	5	2	3	Проверка физического развития и потенциала учащихся
4.2	ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам.	4	1	3	
4.3	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	5	1	4	
4.4	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	7	3	4	
4.5	О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в	7	2	5	соревнования

	гандболе. Игра гандбол. Контрольные испытания.				
5.	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Волейбол.	27	11	16	
5.1	Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	3	1	2	Проверка физического развития и потенциала учащихся
5.2	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	3	1	1	
5.3	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»	2	1	1	
5.4	ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	3	1	1	
5.5	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	2	1	1	
5.6	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ. Нижняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра	3	1	2	
5.7	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	3	1	2	
5.8	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	2	1	1	
5.9	Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	2	1	1	
5.10	ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра .	2	1	1	
5.11	ОРУ. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол. Контрольные испытания.	2	1	1	соревнования
6.	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.	27	11	16	
6.1	Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения	5	2	3	Проверка физического развития и

	баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».				потенциала учащихся
6.2	Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	3	1	2	
6.3	ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.	3	1	2	
6.4	ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.	2	1	1	
6.5	Значение и способы закаливания. Спец баскетбольные упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол	3	1	2	
6.6	ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	3	1	2	
6.7	ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	1	1	
6.8	ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам.	2	1	1	
6.9	О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты- обводка защитника.	2	1	1	
6.10	ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита. Двусторонняя игра. Контрольные испытания.	2	1	1	соревнования
7	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Футбол.	25	8	17	

7.1	Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящему- ся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .	3	1	2	Проверка физического развития и потенциала учащихся
7.2	О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	3	1	2	
7.3	ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.	3	1	2	
7.4	ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).	3	1	2	
7.5	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам.	2	-	2	
7.6	О Р У в движении.. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол по упрощенным правилам	2	1	1	
7.7	ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам.	3	-	3	
7.8	ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	2	1	1	
7.9	ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.	2	1	1	
7.10	Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование раннее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра	2	1	1	соревнования

	Футбол. Контрольные испытания.				
	ВСЕГО:	216	81	135	

Содержание учебного плана (2 год обучения)

Раздел 1: Основы знаний (теоретическая подготовка)

Теория: Ознакомление с работой объединения. Знакомство с программой и правилами поведения на занятиях. Правила по технике безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Оборудование и инвентарь. Развитие физической культуры и спорта в современном обществе.

Практика: Беговые и прыжковые упражнения. Проверка физического развития и потенциала учащихся. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся проводится два раза: в начале и в конце учебного года.

Раздел 2: Легкая атлетика

Теория: Краткий исторический обзор развития легкой атлетики в России. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице. Средства сохранения и укрепления здоровья.

Практика: бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Раздел 3: Гимнастика

Теория: Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях гимнастикой. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Значение и способы закаливания.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Раздел 4: Спортивные и подвижные игры. Гандбол.

Теория: История развития гандбола в России. Правила игры в гандбол. Специальные термины. Профилактика травм.

Практика: стойка игрока, ловля и передачи мяча, передвижения игрока (движения с ведением и без него), передачи в движении, броски по воротам, броски по воротам в прыжке, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

Раздел 5: Спортивные и подвижные игры. Волейбол.

Теория: История развития волейбола в России и мире. Правила игры в волейбол. Специальные термины. Профилактика травм. Значение самостоятельных занятий спортом.

Практика: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Раздел 6: Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.

Теория: История баскетбола в современном обществе. Правила игры в баскетбол. Специальные термины. Профилактика травм.

Практика: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Раздел 7: Спортивные и подвижные игры. Футбол.

Теория: История футбола. Правила игры. Специальные термины. Техника безопасности.

Практика: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

1.4. Планируемые результаты к концу 1 года обучения

Таблица 2

Предметные	Личностные	Метапредметные
-учащиеся будут уметь пользоваться правилами самоконтроля состояния своего здоровья как на занятиях, так и дома; - учащиеся будут уметь выполнять комплексы физических	-учащиеся будут знать, как развивать и совершенствовать свои физические и психомоторные качества учащихся, обеспечивающие высокую дееспособность - учащиеся смогут расширить свои знания в вопросах правил	-учащиеся смогут проявлять прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогатят свой двигательный опыт физическими упражнениями. -учащиеся смогут

упражнений с оздоровительной направленностью.	соревнований и судейства;	проявлять активизацию своего внимания и повышать уровень эмоционального состояния для улучшения работоспособности.
---	---------------------------	--

Планируемые результаты к концу 2 года обучения

Таблица 3

Предметные	Личностные	Метапредметные
-учащиеся будут уметь пользоваться правилами самоконтроля состояния своего здоровья как на занятиях, так и дома; - учащиеся будут уметь выполнять комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью.	-учащиеся будут знать, как развивать и совершенствовать свои физические и психомоторные качества учащихся, обеспечивающие высокую дееспособность - учащиеся смогут расширить свои знания в вопросах правил соревнований и судейства; - учащиеся смогут развивать свои координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростная, скоростно-силовая выносливость и гибкость) способности;	-учащиеся смогут проявлять прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогатят свой двигательный опыт физическими упражнениями. -учащиеся смогут проявлять ежедневно жизненно важные гигиенические навыки; -учащиеся смогут проявлять активизацию своего внимания и повышать уровень эмоционального состояния для улучшения работоспособности. -учащиеся смогут проявлять умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время, у детей сформируется интерес к определенным видам двигательной

		активности и проявится предрасположенность к тем или иным видам спорта.
--	--	---

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации:

2.1. Календарный учебный график творческого объединения «Общая Физическая Подготовка» 1год обучения.

Календарный учебный график творческого объединения «Общая Физическая Подготовка» 2год обучения.

2.1 Календарный учебный график творческого объединения «Общая Физическая подготовка» 1год обучения

Таблица 4

№ п/п	Дата		Тема занятия	кол-во часов	врем я пров еден ия заня тия	мес то про вед ени я	фор ма кон тро ля	При лож ение
	плани - руема я	факт и- ческа я						
I	Раздел 1. Основы знаний (теоретическая подготовка)			3				
1			Техника безопасности на занятиях в секции.	1			набл юден ие	
2			Развитие физической культуры в современном обществе.	1				
3			Развитие физической культуры в современном обществе.	1				
II	Раздел: 2 Легкая атлетика.			37				
4			История развития легкой атлетики.	1			..	
5			Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые	1			Прове рка физиче ского развит ия и	

			упражнения (СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».				потенци- и-ала учащи хся	
6			ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	1				
7			ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	1				
8			ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	1				
9			ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	1				
10			Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	1				
11			ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	1				
12			ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1				
13			ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1				
14			ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м.	1				
15			ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м.	1				
16			ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м.	1				
17			Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.	1				
18			Броски набивного мяча на	1				

			дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.					
19			Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.	1				
20			ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места.	1				
21			ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места.	1				
22			ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места.	1				
23			ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.	1				
24			ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.	1				
25			Контрольные испытания.	1				
26			ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1				
27			ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1				
28			ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1				
29			ОРУ. Спец беговые	1				

			упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.					
30			ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	1				
31			ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	1				
32			ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	1				
33			ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта».	1				
34			ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта».	1				
35			Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1				
36			Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1				
37			ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	1				
38			ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	1				
39			ОРУ. СБУ.	1				

			Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5х50м					
40			ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5х50м	1				
III	Раздел 3. Гимнастика			38				
41			Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1				
42			Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1				
43			Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1				
44			О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке.	1				
45			О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке	1				
46			О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке	1				
47			О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке	1				
48			Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	1				
49			Акробатические упражнения: Перекаты	1				

			боком- «Колесо», кувырок вперед.					
50			Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	1				
51			ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1				
52			ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1				
53			ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1				
54			ОРУ. Совершенствование прыжков на скакалке.	1				
55			Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».	1				
56			Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	1				
57			Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	1				
58			Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	1				
59			Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ.	1				
60			ОРУ. Силовая подготовка: подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями.	1				
61			ОРУ. Силовая подготовка: подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями.	1				
62			ОРУ. Силовая подготовка: подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями.	1				
63			ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование	1				

			акробатических упражнений.					
64			ОРУ. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	1				
65			ОРУ. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	1				
66			ОРУ. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	1				
67			О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	1				
68			О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	1				
69			О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	1				
70			О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	1				
71			О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на	1				

			лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижная игра «День-Ночь».					
72			О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижная игра «День-Ночь».	1				
73			Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования	1				
74			ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	1				
75			ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	1				
76			Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ.	1				
77			Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).Подвижная игра «Третий лишний».	1				
78			Контрольные испытания.	1				
IV	Раздел 4. Спортивные и подвижные игры. Гандбол.			12				
79			О Р У . Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1				
80			ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча.	1				
81			ОРУ. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам.	1				
82			ОРУ. Броски по воротам с					

			места . Игра Гандбол по упрощенным правилам.					
83			Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ.	1				
84			Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1				
85			ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	1				
86			ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	1				
87			О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	1				
88			О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	1				
89			О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	1				
90			Контрольные испытания. Игра в гандбол.	1				
V	Раздел 5. Спортивные и подвижные игры. Волейбол.			18				
91			Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча	1				

			сверху, снизу.					
92			Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	1				
93			Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	1				
94			Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	1				
95			ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»	1				
96			ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	1				
97			ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	1				
98			Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	1				
99			Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	1				
100			Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ.	1				
101			Нижняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра.	1				
102			ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	1				

103			ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1				
104			Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	1				
105			ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра .	1				
106			ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра .	1				
107			ОРУ. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол.	1				
108			Контрольные испытания. Игра Волейбол.	1				
VI	Раздел 6. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.			18				
109			Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».	1				
110			Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».	1				
111			Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	1				

112			ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.	1				
113			ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.	1				
114			Значение и способы закаливания. Спец баскетбольные упражнения.	1				
115			Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол.	1				
116			Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол.	1				
117			ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	1				
118			ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	1				
119			ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				

120			ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
121			ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам.	1				
122			ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам.	1				
123			О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты-обводка защитника. Учебная игра.	1				
124			О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты-обводка защитника. Учебная игра.	1				
125			ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита.	1				
126			Контрольные испытания. Игра баскетбол.	1				
VII	Раздел 7. Раздел: Спортивные и подвижные игры. Футбол.			18				
127			Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по	1				

			стоящему и катящему- ся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .					
128			Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящему- ся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .	1				
129			О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	1				
130			О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	1				
131			ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.	1				
132			ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.	1				
133			ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).	1				
134			ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после	1				

			ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).					
135			ОРУ. Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам.	1				
136			О Р У в движении.. Встречная эстафета с ведением мяча.	1				
137			Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол по упрощенным правилам.	1				
138			ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам	1				
139			ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам.	1				
140			ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	1				
141			ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	1				
142			ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и	1				

			командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.					
143			Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование раннее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол.	1				
VII I	Итоговое занятие			1				
144			Контрольные испытания. Игра футбол.	1				

Календарный учебный график творческого объединения «Общая Физическая подготовка» 2 год обучения

Таблица 5

№ п/п	Дата		Тема занятия	кол-во часов	врем я пров еден ия заня тия	мес то про вед ени я	фор ма кон тро ля	При лож ение
	плани - руема я	факт и- ческа я						
I	Раздел 1. Основы знаний (теоретическая подготовка)			5				
1			Техника безопасности на занятиях в секции.	1			набл юден ие	
2			Техника безопасности на занятиях в секции	1				
3			Развитие физической культуры в современном обществе.	1				
4			Развитие физической культуры в современном обществе.	1				
5			Развитие физической культуры в современном обществе.	1				
II	Раздел: 2 Легкая атлетика.			50				

6			История развития легкой атлетики.	1			..	
7			История развития легкой атлетики.	1				
8			Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	1			Проверка физического развития	
9			Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	1				
10			Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	1				
11			Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	1				
12			Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	1				
13			Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	1				
14			ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	1				
15			ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	1				
16			ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	1				

17			ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	1				
18			ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	1				
19			ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	1				
20			ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	1				
21			ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	1				
22			ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	1				
23			ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	1				
24			ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1				
25			ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1				
26			ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1				
27			ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1				
28			ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.	1				
29			ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.	1				
30			ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность.	1				

			Челночный бег 3x10 м.					
31			ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.	1				
32			Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.	1				
33			Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.	1				
34			Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.	1				
35			ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места.	1				
36			ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места.	1				
37			ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места.	1				
38			ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.	1				
39			ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.	1				
40			Контрольные испытания.	1				
41			ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1				

42			ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1				
43			ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1				
44			ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1				
45			ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	1				
46			ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	1				
47			ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	1				
48			ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта».	1				
49			ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта».	1				
50			Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1				
51			Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1				
52			ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в	1				

			горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.					
53			ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	1				
54			ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5х50м	1				
55			ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5х50м	1				
III	Раздел 3. Гимнастика			54				
56			Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1			Проверка физического развития	
57			Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1				
58			Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1				
59			Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1				
60			ОРУ в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке.	1				
61			ОРУ в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость ,	1				

			«полушпагат». Прыжки на скакалке					
62			О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке	1				
63			О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке	1				
64			О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке	1				
65			О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке	1				
66			Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	1				
67			Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	1				
68			Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	1				
69			Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	1				
70			ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1				
71			ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1				
72			ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1				

73			ОРУ. Совершенствование прыжков на скакалке.	1				
74			ОРУ. Совершенствование прыжков на скакалке.	1				
75			Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».	1				
76			Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	1				
77			Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	1				
78			Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	1				
79			Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ.	1				
80			ОРУ. Силовая подготовка: подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями.	1				
81			ОРУ. Силовая подготовка: подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями.	1				
82			ОРУ. Силовая подготовка: подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями.	1				
83			ОРУ. Силовая подготовка: подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями.	1				
84			ОРУ. Силовая подготовка: подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями.	1				
85			ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений.	1				

86			ОРУ. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	1				
87			ОРУ. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	1				
88			ОРУ. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	1				
89			ОРУ. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	1				
90			О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	1				
91			О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	1				
92			О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	1				
93			О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	1				
94			О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от	1				

			скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.					
95			О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижная игра «День-Ночь».	1				
96			О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижная игра «День-Ночь».	1				
97			О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижная игра «День-Ночь».	1				
98			О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижная игра «День-Ночь».	1				
99			О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижная игра «День-Ночь».	1				
100			Физическая культура и	1				

			спорт в системе общего и дополнительного образования					
101			ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	1				
102			ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	1				
103			ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	1				
104			ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	1				
105			Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ.	1				
106			Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ.	1				
107			Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).Подвижная игра «Третий лишний».	1				
108			Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).Подвижная игра «Третий лишний».	1				
109			Контрольные испытания.	1				
IV	Раздел 4. Спортивные и подвижные игры. Гандбол.			28				
110			О Р У . Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			Проверка физического развития	
111			О Р У . Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1				
112			О Р У . Правила игры «Гандбол». Стойки игрока.	1				

			Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».					
113			О Р У . Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1				
114			О Р У . Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1				
115			ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча.	1				
116			ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча.	1				
117			ОРУ. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам.	1				
118			ОРУ. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам.	1				
119			Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ.	1				
120			Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1				
121			Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1				
122			Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1				
123			Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в	1				

			отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.					
124			ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	1				
125			ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	1				
126			ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	1				
127			ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	1				
128			ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	1				
129			ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	1				
130			ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя	1				

			игра.					
131			ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	1				
132			О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	1				
133			О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	1				
134			О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	1				
135			О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол	1				
136			О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол	1				
137			Контрольные испытания. Игра в гандбол.	1				
V	Раздел 5. Спортивные и подвижные игры. Волейбол.			27				
138			Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	1			Прове рка физич еског о разви тия	
139			Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	1				

140			Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.					
141			Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	1				
142			Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	1				
143			Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	1				
144			ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»	1				
145			ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»	1				
146			ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	1				
147			ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	1				
148			ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	1				
149			Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	1				
150			Передачи мяча в парах,	1				

			тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.					
151			Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ.	1				
152			Нижняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра.	1				
153			Нижняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра.	1				
154			ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	1				
155			ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	1				
156			ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	1				
157			ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1				
158			ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1				
159			Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	1				
160			Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	1				
161			ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите.	1				

			Учебная игра .					
162			ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра .	1				
163			ОРУ. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол.	1				
164			Контрольные испытания. Игра Волейбол.	1				
VI	Раздел 6. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.			27				
165			Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».	1			Проверка физического развития	
166			Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».	1				
167			Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».	1				
168			Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».	1				
169			Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».	1				
170			Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с	1				

			отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.					
171			Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	1				
172			Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	1				
173			ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.	1				
174			ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.	1				
175			ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.	1				
176			ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.	1				
177			ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.	1				

178			Значение и способы закаливания. Спец баскетбольные упражнения.	1				
179			Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол.	1				
180			Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол.	1				
181			ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	1				
182			ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	1				
183			ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	1				
184			ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
185			ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны. Учебная игра по	1				

			упрощенным правилам.					
186			ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам.	1				
187			ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам.	1				
188			О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты-обводка защитника. Учебная игра.	1				
189			О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты-обводка защитника. Учебная игра.	1				
190			ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита.	1				
191			Контрольные испытания. Игра баскетбол.	1				
VII	Раздел 7. Раздел: Спортивные и подвижные игры. Футбол.			25				
192			Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .	1			Проведение физическое развитие и потенциала учащихся	
193			Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся	1				

			мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .					
194			Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .					
195			О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	1				
196			О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	1				
197			О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	1				
198			ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.	1				
199			ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.	1				
200			ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках,	1				

			тройках. Учебная игра.					
201			ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).	1				
202			ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).	1				
203			ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).	1				
204			ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам.	1				
205			ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам.	1				
206			О Р У в движении.. Встречная эстафета с ведением мяча.	1				
207			Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол по упрощенным правилам.	1				
208			ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по	1				

			упрощенным правилам					
209			ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам.	1				
210			ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам.	1				
211			ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	1				
212			ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	1				
213			ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.	1				
214			ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.	1				
215			Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование раннее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол.	1				

216			Контрольные испытания. Игра футбол.	1				
-----	--	--	--	---	--	--	--	--

2.2 Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал, соответствующий Санитарным правилам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
 - Спортивная площадка
 - Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола и гандбола.
 - Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
 - Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.
 - Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

Для дистанционного обучения:

- помещение для проведения дистанционных занятий, оснащенное комплектом мебели, компьютерным и демонстрационным видео и аудио оборудованием с доступом в Интернет;
- личные материально-технические ресурсы учащихся: персональный компьютер (ноутбук) и (или) смартфон с доступом в сеть Интернет и возможностью фото и видеосъемки.

Перечень оборудования, инструментов и материалов: мячи для метания, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические резинки, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гандбольные мячи, волейбольные мячи, эстафетные палочки.

Информационное обеспечение:

Для очного обучения:

аудио, видео - источники.

- посещение специализированных конференций, выставок, семинаров, мастер-классов и др.;
- использование информационно-телекоммуникационной сети Интернет;

Для дистанционного обучения:

- использование информационно-телекоммуникационной сети Интернет;
- публикации в соцсетях: WatsApp, Instagram, VK, YouTube о нестандартных, инновационных подходах в области изучения физической культуры и спорта.

Кадровое обеспечение: программа рекомендована специалистам по физической культуре, имеющим среднее - специальное или высшее педагогическое образование

2.3. Формы аттестации (контроля)

Таблица 6

Сроки контроля	Вид контроля	Форма контроля	Необходимый инвентарий
Сентябрь	Начальный	Наблюдение	Секундомер, рулетка, свисток, динамометр, мячи, эстафетные палочки
В течение года	Текущий	Нормативы	Секундомер, рулетка, мячи, гимнастические палки, гимнастические резинки, эстафетные палочки
Январь	Промежуточный	Соревнования	Мячи, гимнастические палки, гимнастические резинки, секундомер, динамометр
Май	Итоговый	Соревнования, нормативы	Мячи, секундомер, рулетка, гимнастические палки, гимнастические резинки, эстафетные палочки

2.4. Оценочные материалы

1.Лист учета результатов аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая Физическая Подготовка» (приложение 1).

2.Протокол результатов аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая Физическая Подготовка» (приложение 2).

3.Параметры физического развития и физическая подготовленность (приложение 3).

Контроль нормативов физического развития.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

- Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании)

-Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д)

-Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

Показательные игры, участие в спортивных праздниках ДТ, участие в районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О, так же очень важно проводить показательные тренировки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией ДТ. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После занятия проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и достижения каждого учащегося.

2.5. Методические материалы

Учебные занятия по данной программе «ОФП» направлены на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность учащегося к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий по программе во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения

должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Отличительной особенностью обучающегося является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Методы и формы обучения. Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

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

- ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания

Одна из главнейших задач занятий на данном этапе обучения — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Для учащегося 2 года обучения необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи педагог должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. В свою очередь в данный период жизни учащихся развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на занятиях должны постоянно применяться обще и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

Для учащегося 2 года обучения продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. Углубляется работа по закреплению у детей потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у учащихся стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития, соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углубленным техническим и тактическим совершенствованием.

Учащиеся способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения; средства и приемы

дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

В работе используются все известные способы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный. В месте с тем рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется шире применять известные варианты круговой тренировки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятия. При этом педагог должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждое занятие, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с положительным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности учащегося.

Алгоритм учебного занятия:

Занятие т/о «Основы физической подготовки».

Дата:

Занятие №

Тема занятия

Тип занятия

Цели и задачи занятия

Оборудование, наглядные и дидактические материалы

Литература

Ход занятия:

1.Организационная часть.

- приветствие учащихся;
- проверка посещаемости;
- сообщение темы и цели занятия;
- проверка подготовки необходимых материалов и инструментов.

2.Основная часть (теоретические, практические, игровые, творческие части занятия. Инструктаж по ТБ. Воспитательная работа и т. д.)

3.Заключительная часть (подведение итогов занятия):

- Обобщение и систематизация полученных знаний;
 - Рефлексивный этап (самооценка результативности работы);
 - контрольный этап (контроль усвоения знаний на занятии);
 - информационный этап (домашнее задание, информация о предстоящем занятии)
 - уборка рабочего места, кабинета.
- 4.Необходимая индивидуальная работа.

Раздел № 3 «Особенности организации воспитательной деятельности»

Раздел 1. Особенности воспитательного процесса.

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде". (Статья 2, пункт 2)

Актуальность программы воспитания представляет собой многофакторный процесс, т.к. формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательного учреждения, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др.

Роль дополнительного образования в укреплении воспитательной составляющей - это особая образовательная сфера, которая имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с обучающимися.

Педагогическая целесообразность. Разработка и реализация плана мероприятий воспитательной программы решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд **педагогических задач**:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);
- формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- создает условия для развития творческих способностей учащегося.

Характеристика объединения «Общая физическая подготовка»

Деятельность объединения «Общая физическая подготовка» имеет спортивную направленность.

Количество обучающихся объединения «2 группы» составляет 26 человек. Из них мальчиков – 17, девочек – 9

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 10 до 17 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

Раздел 2. Цель и задачи воспитания

Цель воспитательной работы:

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

Результат воспитания – это результат, достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые педагоги получили в процессе их воспитания.

Воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Задачи воспитательной работы:

1. Поддерживать активное участие творческого объединения в жизни Дома творчества, укрепление коллективных ценностей;
2. Сплочение детского коллектива, формирование нравственной позиции, общей и коммуникативной культуры обучающихся, развитие их познавательной активности и расширение кругозора через различные формы индивидуальной и массовой работы;
3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
4. Организовать работу с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

Планируемые результаты:

Самостоятельно проявляет инициативу, принимает активное участие в мероприятиях коллектива и в жизни Дома творчества;

В коллективе сформированы дружеские отношения, взаимопомощь, взаимовыручка.

Учащиеся доброжелательные, общительные, любознательные.

Учащиеся проявляют активную жизненную позицию, самостоятельность, инициативу в решении коллективно-творческих дел.

Организована работа с семьями обучающихся по вопросам воспитания и социализации учащихся.

Раздел 3. Виды, формы и содержание деятельности

Модуль 1. «Традиционные мероприятия»

- участие коллектива в общих мероприятиях ОУ (в соответствии с планом воспитательной работы ОУ);

Модуль 2. Коллективно-творческая деятельность в объединениях ДО»

- участие в мероприятиях за пределами ДТ: смотрах, конкурсах детского творчества;

- досуговая деятельность внутри коллектива, не входящая в образовательную программу (праздники, викторины, посещение театра, концерта, выезды на природу и т.д.);

Модуль 3 «Социальная активность учащихся»

- социально-практическая деятельность (обучающиеся под руководством педагога участвуют в реализации социальных проектов).

Модуль 4. «Работа с родителями учащихся»

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)

- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года)

- Оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Раздел 4. Основные направления самоанализа воспитательной работы

Самоанализ организуемого в творческом объединении «ОФП» проводится с целью выявления основных вопросов воспитания и последующего их решения.

Внимание сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год,; какие проблемы, решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогическому коллективу.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение, беседы с обучающимися и их родителями (законных представителей), лидерами группы, при необходимости – их анкетирование.

Показатели организуемой в творческом объединении совместной деятельности детей и взрослых:

- системность воспитательной деятельности, наличие традиций в коллективе;

- наличие положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся;

- открытость воспитательного процесса творческого объединения общественности (организация социально –значимой деятельности, наличие медиа пространства);

- наличие органов детского самоуправления, детских общественных объединений;

- вовлечение семьи в воспитательный процесс, наличие мероприятий с участием семьи;

-наличие предметно-эстетических зон (оформление и эстетика учебных помещений).

Итог самоанализа фиксация результатов, выявленных проблем над которыми предстоит работать коллективу, корректировка действий для получения последующих желаемых результатов.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки проведения	Участники	Ответственные
1. Раздел «Традиционные мероприятия»				
1.	День открытых дверей, (выставка работ объединений)	сентябрь	педагоги учащиеся ОУ	И.Ю. Турлянская
2.	Спортивный праздник «Веселые старты»	ноябрь	Учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДТ Чуб В.С.
3.	Проведение мероприятия «Спорт – уроки мужества»	январь	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО Чуб В.С.
4.	Игровая программа «А ну-ка, мальчишки!» для воспитанников гуманитарного и эстетического развития «Почемучки»	февраль	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО
5.	Участие в Большом Всероссийском фестивале.	февраль	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО
6.	Спортивная эстафета «Веселые старты»	февраль	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО Чуб В.С.
Раздел 2. Коллективно-творческая деятельность в объединении				
1.	Мероприятие, посвященное Дню солидарности в борьбе с терроризмом «Дорогой мира и добра» – распространение буклетов, памяток «Знаю, как избежать экстремальной ситуации»; – акция «Скажем терроризму – нет!»	сентябрь	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская
2.	Оформление информационных	сентябрь	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская

	стендов по тематике месячника «Безопасная Кубань»			
3	Акция «Внимание, дети!»	сентябрь	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская педагоги
4.	«Урок мужества» «Родину любить! Кубанью дорожить! Память сохранить!»	сентябрь	Учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская Педагоги ДТ
5.	Акция «Юный пешеход»	сентябрь	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская Педагоги
6.	Проведение бесед, тренировочных мероприятий с учащимися по отработке действий в чрезвычайных ситуациях	сентябрь	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская Чуб В.С.
7.	Проведение бесед с обучающимися по профилактике правонарушений, предусмотренных статьей 207 Уголовного кодекса РФ	октябрь	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская Педагоги
8.	Проведение учебных тренировок по эвакуации при угрозе возникновения пожара с использованием сигнала оповещения	октябрь	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская Педагоги
9.	Проведение конкурса рисунков «Берегись пожара, не играй с огнем!»	октябрь	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская Педагоги
10.	Проведение профилактических бесед с обучающимися «Правила дорожные знать каждому положено».	октябрь	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская Педагоги
11.	Проведение профилактической и разъяснительной работы среди обучающихся по вопросам безопасности и охраны жизни людей на водных объектах	октябрь	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская Педагоги
12.	«Откажись сейчас, если хочешь увидеть завтра» - цикл бесед во время каникул о вреде наркомании, алкоголя, табакокурения.	ноябрь	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская , педагоги ДТ
13.	Беседа «Терроризм и безопасность человека в современном мире»; «Что такое	ноябрь	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДТ

	экстремизм?»			
14.	Беседы с воспитанниками о ПДД	ноябрь	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДТ
15.	Рассматривание плакатов из серии «Дети огонь», «Малышам о пожарной безопасности».	ноябрь	учащиеся ДТ	Турлянская И.Ю., педагоги ДТ
16.	Старт ежегодного краевого конкурса оборонно-массовой и военно-патриотической работы памяти маршала Жукова Г.К.	январь	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО
17.	Урок мужества «Мужество, выносливость, слава!». Освобождение ст. Пластуновской от фашистских захватчиков	февраль	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО
18.	Конкурс рисунков «Наша армия сильна, охраняет мир она»	февраль	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО
19.	Проведение акции «Вспомним всех поименно»	февраль	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО
20.	Информационный час с учениками ДТ «Будь бдителен и осторожен»	февраль	Учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО
21.	Урок мужества «Подвигу всегда есть место на земле!» «Дети-герои»	апрель	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО
22.	Беседа «Терроризм и безопасность человека в современном мире»	май	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО
23.	Уроки мужества «Помним! Гордимся! Наследуем!»	май	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО
24.	Беседа с воспитанниками о пожарной безопасности.	май	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО
25.	Беседа с детьми о технике безопасности на летних каникулах.	май	учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО Чуб В.С.

Раздел 3. Социальная активность

1.	Акция «Чистые берега»	сентябрь	Учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО Чуб В.С.
2.	Дискуссия «Равный среди разных», посвящённое Всемирному дню толерантности	октябрь	Учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО
3.	Экскурсия «На страже Закона»,	ноябрь	Учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская,

	посвящённое Дню сотрудника ОВД Российской Федерации			педагоги ДО
4.	Мероприятия «День прав человека», посвящённого Международному дню прав человека	декабрь	Учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО
5.	Ролевая игра «Опасные дружбы. Социальные сети»	май	Учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО
6.	«День памяти и скорби» (скорбная дата начала ВОВ)	июнь	Учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО
7.	В рамках краевой акции «Здоровая Кубань», посвящённой Международному дню борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом	июнь	Учащиеся ДТ	И.Ю. Турлянская, педагоги ДО
Раздел 4. Работа с родителями				
1.	Родительские собрания	В течение года	Родители	Педагоги ДО Чуб В.С.
2.	Спортивная эстафета «Я как папа»	февраль	Учащиеся, родители	И.Ю. Турлянская Педагоги ДО Чуб В.С.
3.	Спортивная эстафета «Мама, папа, я – спортивная семья»	март	Учащиеся, родители	И.Ю. Турлянская Педагоги ДО Чуб В.С.

3.1. Список литературы

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – Москва. Из-во: Академия, 2005. - 240 с.
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - Москва. Из-во: Спорт, 2016. - 240 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Москва. Из-во: Феникс, 2012. - 448 с.
4. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - Москва. Из-во: Академия, 2009. - 464 с.
5. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов / В.И. Лях, Л.А. Зданевич – Москва. Из-во: Просвещение, 2011.- 350с.

Список литературы использованной литературы для учащихся и родителей:

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - Москва. Из-во: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - Москва. Из-во: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Брехман, И.И. Валеология - наука о здоровье/ И. И. Брехман - Москва. Из-во: ФиС, 1990.- 254с.

Электронные ресурсы

- 1.Лёгкая атлетика. Комплекс упражнений на гибкость и быстроту. Силовая подготовка.— Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=9SR_Z5gsBBc
2. Специальные беговые упражнения - Беговая тренировка - Подготовка бегуна. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU>
3. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость всего тела. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=TbHqQGIpkiw>
4. Правила игры в баскетбол для начинающих. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw>
5. Гандбол. Основные приёмы игры. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=r4CC3vNj7>

Список использованной литературы для раздела III. Особенности организации воспитательной деятельности

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Литература для педагога:

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2011.
2. Кутеева, О. Планирование воспитательной работы на основе личностно-ориентированного обучения/О.Кутеева// Классный руководитель. – 2001. - №1.
3. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – Изд. доп. – М.: Школьная Пресса, 2008.
5. Сластенин, В.А. Методика воспитательной работы/В.А.Сластенин. - изд.2-е.-М., 2014.

Интернет-источники:

<https://pandia.ru/text/77/456/934.php> - особенности воспитательной работы в системе дополнительного образования;

<https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vospitatelnoy-rabote.html> - рабочая программа по воспитательной работе.

2.7. Список приложений к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая Физическая Подготовка»

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Приложение 1

Лист учета

результатов аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Общая Физическая Подготовка»

№	Список детей	Бег 30м. с высокого старта (с) Челночный бег 4×9 м, сек	Прыжок в длину с места Прыжки со скакалкой за 1 мин	Бег 2.000 метров, мин Бег 60 м, с	Подтягиван ие на перекладин е из виса, раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Итого	Уров ень
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								

Оценка

Упражнения оцениваются по бальной системе:

Высокий уровень - 5 баллов; Средний уровень - 4 балла; Низкий уровень - 3 балла.

Высокий уровень от 15-25 баллов (Является результат учащихся по программе, показатели характеризующие оздоровление и развитие детей, выступление на краевых соревнованиях с достижением, имеющий взрослый разряд, подтверждение своих результатов дипломами 1 степени, 2 и 3 степени.)

Средний уровень: от 10-20 баллов (Участие в различных соревнованиях имеющих результат, наличие диплома, грамот, имеющий юношеский разряд). Низкий уровень: от 5-10баллов (Участие в школьных соревнованиях, не сдача нормативов).

**Протокол
результатов аттестации учащихся
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Общая Физическая Подготовка»**

№

Вид аттестации _____

Форма проведения _____

Дата проведения _____

Ф.И.О. педагога _____

№	Ф.И.О.	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего учащихся:

Из них по результатам аттестации:

Высокий уровень _____ чел. _____ %

Средний уровень _____ чел. _____ %

Низкий уровень _____ чел. _____ %

Педагог дополнительного образования _____

Аттестационная комиссия _____

Физическое развитие и физическая подготовленность 1 год обучения:

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики	Девочки
1	Бег 30м. с высокого старта (с)	4, ²	5
2	Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,4
3	Бег 30м. (6х5) (с)	13,5	13,0
4	Бег с изменением направления (с)	33,7	32,0
5	Прыжок в длину с места	130	1250
²	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см.)	25	35
7	Бег 2.000 метров, мин	8,2	10
8	Бег 60 м, с	8,5	9,4
8	Бег 300 м, мин, с	1,02	1,05
9	Бег 1000 м, мин, с	4,3	4,5
10	Подтягивание на перекладине из виса, раз	11	
11	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз		20
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	20
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	40
14	Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника	
15	Прыжки со скакалкой за 1 мин	85	77
16	Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	58	66

Физическое развитие и физическая подготовленность 2 год обучения:

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики	Девочки
1	Бег 30м. с высокого старта (с)	4,4	5
2	Челночный бег 4×9 м, сек	9	9,4
3	Бег 30м. (6х5) (с)	13,5	13,0
4	Бег с изменением направления (с)	33,7	32,0
5	Прыжок в длину с места	130	1250
2	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см.)	25	35
7	Бег 2.000 метров, мин	8,2	10
8	Бег 60 м, с	8	9
8	Бег 300 м, мин, с	1,02	1,05
9	Бег 1000 м, мин, с	4	4,2
10	Подтягивание на перекладине из виса, раз	20	
11	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз		25
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	25
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	40
14	Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника	
15	Прыжки со скакалкой за 1 мин	100	80
16	Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	60	70