

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От 05.09.2024



Утверждена:
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.
Приказ №050901
05.09.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Основы физической подготовки»

Возраст детей: 12-16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Иванова Анна Евгеньевна

г. Кировск
2024

Оглавление

Пояснительная записка	2
Нормативно-правовые основания разработки Программы	2
Направленность Программы	3
Тип Программы	3
Характеристика предмета изучения	4
Актуальность Программы	4
Педагогическая целесообразность Программы	5
Отличительная особенность Программы	6
Цель Программы	6
Задачи Программы	6
Организационно – педагогические условия реализации Программы	7
Планируемые результаты освоения Программы	8
Система оценки результатов освоения Программы	8
Учебно-тематическое планирование	9
Содержание изучаемого курса	10
Материально-техническая база	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	12
Приложение №1. Диагностика	14
Приложение №2. Методическое обеспечение	15
Приложение №3. Календарный учебный график	16
Приложение №4. УМК	20
Приложение №5. Воспитательная работа	21

Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания разработки Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» разработана с учетом требований:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» (далее – Программа) разработана и утверждена в 2024 году в соответствии с действующими требованиями и рекомендациями с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы.

В написании Программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания, а также личный педагогический опыт.

Направленность Программы

Физкультурно-спортивная

Тип Программы

Программа носит модифицированный характер.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» разработана в соответствии с рекомендациями учебно-методических пособий

1. Гришина, Ю.А. Общая физическая подготовка: Знать и уметь / Ю.А. Гришина.- 4-е издание. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 248 с.

2. Егоров, Б.Б. Физическая культура: учеб. для общеобразоват. учреждений : в 2 кн. Кн. 2 (3-4 классы) / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина. – М. : Баласс, 2013. – 80 с., ил. (Образовательная система «Школа 2100»).

В данной Программе изменено количество часов на изучение отдельных тем, скорректированы задачи, цель обучения, дополнены формы, методы и средства обучения.

Характеристика предмета изучения

«Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивую мотивацию и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа направлена на формирование представления о своём физическом и нравственном здоровье как личном, так и общественном достоянии, приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, проявляющихся в следовании нормам этики и нравственности, формирующих его психическое и физическое здоровье. Физические упражнения, повышающие двигательную активность крайне необходимы на всех этапах возраста учащихся. Для повышения двигательной активности и вовлечения как можно большего количества детей, подростков, молодёжи в физкультурное движение по инициативе Президента Российской Федерации В.В. Путина с 2014 года возрождены комплексы ГТО («Готов к труду и обороне»).

Актуальность Программы

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности.

Актуальность обучения детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы, средств и методов, которые использует педагог, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных физических упражнений, двигательных умений и навыков

Занятия в объединении «Общая физическая подготовка» являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью развития мотивации к здоровому образу жизни, укрепления здоровья и закалывания занимающихся, подготовки воспитанников в процессе занятий к труду, к активной общественной деятельности.

В соответствии со стандартами второго поколения, данная программа направлена на формирование таких **ключевых компетенций** (наращивания потенциала в области физической культуры и спорта), как личностная компетентность, социальная компетентность, познавательная компетентность, предметно-деятельностная компетентность.

В целом же программа «**Основы физической подготовки**» направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлены на разностороннюю физическую подготовку. Обучение строится по единой схеме и предусматривает: теоретические и практические занятия, тренировки, выполнение контрольных нормативов (зачет), участие в соревнованиях, судейскую практику; формирование обязательных знаний по соблюдению правил техники безопасности во время занятий и формированию знаний о здоровом образе жизни.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние

Принципы, положенные в основу программы:

- принцип добровольности;
- принцип сотрудничества и сотворчества;
- принцип доступности;
- принцип психологической комфортности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения.

Отличительная особенность Программы

закключаются в развитии мотивации к здоровому образу жизни, в формировании знаний о правильном питании, умении соблюдать режимные моменты, гигиену, получают знания о правильном питании. Также программа предполагает увеличение физической нагрузки и сложности элементов, максимального развития физических возможностей детей.

Реализация программы предусматривает совместную деятельность педагога, учащихся, их родителей: организацию и проведение спортивных праздников, соревнований.

Цель Программы

Воспитание потребности в здоровом образе жизни учащихся посредством развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Программы

Обучающие:

- формирование первоначальных представлений об общей физической подготовке;
- формирование умений организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование потребности в физической и умственной деятельности, интереса к активному образу жизни;
- обучение навыкам оказания первой помощи при травмах, самоконтроль
- формирование знаний базовой спортивной терминологии;
- формирование основ правильного питания.

Развивающие:

- развитие общих и специальных способностей у учащихся: выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость, координация;
- создать условия для развития общих познавательных способностей, таких как: восприятие, сенсомоторика, память, внимание, мышление;
- развить эмоционально-волевую сферу;
- развитие интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом.
- развитие общих и специальных способностей у учащихся: выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость, координация;
- создать условия для развития общих познавательных способностей, таких как: восприятие, сенсомоторика, память, внимание, мышление;
- развить эмоционально-волевую сферу;
- развитие интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитание коллективизма, освоения стандартов культуры труда и общения;
- воспитание положительного отношения к занятиям общей физической подготовкой.

Организационно – педагогические условия реализации Программы

Форма обучения: очная

Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии

Обучение проводится в групповой форме.

Формы занятий

Формы аудиторных занятий:

- комбинированное учебно-тренировочное занятие.

Формы внеаудиторных занятий:

-соревнования;

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий:

- технологии проблемного обучения;
- игровых технологий;
- групповых технологий;
- здоровьесберегающих технологий;
- технологии личностно-ориентированного обучения;
- проектной технологии;
- технологии развивающего обучения.

Возраст детей

Программа предназначена для детей в возрасте **от 12 до 16 лет.**

На начальном этапе освоения программы базовые знания не требуются.

Минимальный возраст для зачисления на обучение: **12 лет.**

В объединение принимаются учащиеся предоставившие справку от врача о состоянии физического здоровья, разрешающую посещать спортивное объединение.

Сроки реализации Программы: 1 год обучения (60 часов).

Наполняемость объединения: 12 человек.

Режим занятий

Продолжительность одного занятия: 45 минут
Перерыв между занятиями: 10 минут
Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)
Количество за учебный год: 60 часов

Планируемые результаты освоения Программы

Личностные результаты

В результате освоения программы учащийся будет способен:

- ориентироваться на безопасный и здоровый образ жизни;
- ориентироваться на коллектив, осваивать стандарты культуры труда и общения;
- положительно относиться к занятиям общей физической подготовки;
- понимать основы правильного питания.

Метапредметные результаты

В результате освоения программы учащийся *будет способен:*

- развить общие и специальные способности: выносливость: сила, быстрота, гибкость, ловкость, координация;
- нуждаться в физической и умственной деятельности, интереса к активному образу жизни;
- нуждаться в развитии общих познавательных способностей: восприятие, сенсомоторика, память, внимание, мышление;
- проявлять интерес учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Предметные результаты

В результате освоения программы учащийся *будет способен:*

- знать правила техники безопасности, правила поведения и спортивную терминологию во время занятий;
- иметь представления об общей физической подготовке, основы личной гигиены, гигиены сна, питания, отдыха;
- грамотно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- оказать элементарную первую помощь при травмах, знать о понятии «самоконтроль».

Система оценки результатов освоения Программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из:

- текущего контроля успеваемости;
- промежуточной аттестации учащихся;

Порядок осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся регламентируется Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществления текущего контроля их успеваемости.

• **Текущий контроль** – текущая диагностика проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;

- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ требованиям, определенным в дополнительной общеразвивающей программе;

- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Формы текущего контроля: тест, участие в конкурсах, спортивных праздниках, мероприятиях.

• **Промежуточный контроль** – промежуточная диагностика (проводится в конце учебного периода)

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

• - соотнесение этого уровня с требованиями к результатам, определенным в дополнительной общеразвивающей программе; - оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им дополнительной общеразвивающей программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;

• оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Срок промежуточной аттестации проведения: май

Форма проведения промежуточной аттестации: сдача нормативов, тест.

Система фиксации промежуточной

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в программу. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, правильное питание, самоконтроль	3	2	1
2	Спортивные игры	12	1	11
3	ОФП	43	2	41

4	Итоговый контроль. Проектная деятельность.	2	-	2
	ИТОГО:	60	5	55
Форма промежуточной аттестации				Сдача нормативов, тест

Содержание изучаемого курса

1. Введение в программу

теория: Знакомство с детьми. Правила безопасного труда и личной гигиены. Организационные вопросы. Правила закаливания. Правила поведения в спортивном зале, на стадионе.

практика: Текущая диагностика в форме теста.

2. Спортивные игры.

теория: Знакомство с играми и правилами: баскетбол, флорбол, городки, бейсбол.

практика: Спортивные игры. Текущий контроль в форме спортивных состязаний.

3. ОФП

теория: Условия правильного выполнения упражнений в легкой атлетике (бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, метание мяча), гимнастике, строевые упражнения, медбол. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения со скакалкой, с гантелями, кувырки. Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке, канате, скамейке. Прыжки.

практика: Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три; смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Упражнения для различных мышечных групп. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и до 30м и в медленном темпе до 500м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Текущий контроль- соревнования.

4. Итоговый контроль. Проектная деятельность.

теория: Тестирование общей физической подготовленности воспитанников через включение их в проектную деятельность (Спортивный праздник, защита мини-проектов)

Определение уровня овладения теоретическими знаниями по физической культуре, практическими умениями и навыками в базовых видах спорта.

практика: Выполнение нормативов физической подготовки.

Материально-техническая база

Средства обучения

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)

№ П/П	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивная форма	12
2	комплект для занятий по общей физической подготовке	1
3	комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми	1
4	Комплект оборудования для подвижных игр	1
5	Ковер гимнастический	13
6	Скакалка	13
7	Гантели	13
8	Мячи	5
9	Эстафетная палка	2
10	Комплект оборудования для игры в баскетбол	1
11	Комплект оборудования для игры в флорбол	1
12	Комплект оборудования для игры в медбол	1
13	Комплект оборудования для игры в городки	1
10	Бумага офисная	1 пачка

Перечень технических средств обучения

1	Ноутбук	1
2	Презентации к занятиям	20

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

1. Найминова, Э. Физкультура: Методика преподавания. Спортивные игры : книга для учителя/ Э. Найминова.- Ростов-на-Дону Феникс - 256 с.
2. Гигиена детей и подростков / под ред. В. Н. Кардашенко. - М. - Медицина - 1980г. - с. 41-115.
3. Егоров, Б.Б. Физическая культура: учеб. для общеобразоват. учреждений : в 2 кн. Кн. 2 (3-4 классы) / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына. – М. : Баласс, 2013. – 80 с., ил. (Образовательная система «Школа 2100»).
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский.-М.: Физкультура и спорт, 1966. — 200 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. Куинджи, Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 139 с.
8. Ладодо, К.С., Дружинина Л.В. Продукты и блюда в детском питании/ К.С. Ладоддо. - М., 1991.-192 с.
9. Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват.организаций / В.И. Лях.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 2014.- 256 с.
10. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова.-М.: Тера-Спорт, 2000. -. 72 с.
11. Скачков, И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе: книга для учителя: из опыта работы. М.: Просвещение, 1991.- 64 с.
12. Спортивные игры на уроках физкультуры / под общ. Ред. О.Листова. М.: Спорт Академ-Пресс, 2001.-140 с.
13. Физиология развития ребенка / под ред. В.И.Козлова, Д.А.Фарбер. М.,1983.-297 с.
14. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / под ред. М.Я. Виленского. – 3 – е изд.- М.: Просвещение, 2014.- 239 с.
15. Школа и психическое здоровье учащихся / под ред. С.М. Громбаха. М., 1988.-272 с.

Для учащихся:

1. Гигиена детей и подростков / под ред. В. Н. Кардашенко. - М. - Медицина - 1980г. - с. 41-115.
2. Егоров, Б.Б. Физическая культура: учеб. для общеобразоват. учреждений : в 2 кн. Кн. 2 (3-4 классы) / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына. – М. : Баласс, 2013. – 80 с., ил. (Образовательная система «Школа 2100»).
3. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова.-М.: Тера-Спорт, 2000. -. 72 с.

Оценочные материалы.

Результаты дают возможность педагогу:

- скорректировать собственную деятельность и содержание образовательного процесса;
- определить, насколько эффективно используется физический потенциал учащихся;
- увидеть возможность реализации индивидуального подхода к развитию каждого учащегося

Физическая подготовленность проверяется по основным критериям: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. Предлагается перечень тестов общих для учащихся.

1. Тест на определение скоростных качеств.
2. Тест на определение координационных способностей.
3. Тест на определение выносливости.
4. Тест на определение скоростно-силовых качеств.
5. Тест на определение гибкости.
6. Тест на определение силовых способностей.

Оборудование для диагностики

При проведении физической диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования:

- прыжковая яма для выявления скоростно-силовых качеств;
- перекладина и мешочки с песком 150-200гр. для выявления силовых качеств;
- гимнастическая скамейка и линейка для выявления гибкости;
- беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости.

Правила проведения диагностики.

При тестировании детей следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения диагностики

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в протокол тестирования (форма свободная). В протокол записываются результаты на конец 1 полугодия и конец года всей группы, по которым видна физическая подготовленность всех детей.

Приложение №2. Методическое обеспечение

№	Раздел, тема	Формы занятий	Методы проведения занятий	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
1	Введение в программу.	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Презентация к занятию, спортивное оборудование	Тест
2	Спортивные игры	учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Презентация к занятию, спортивное оборудование, атрибуты для спортивных игр	Участие в спортивных праздниках, соревнованиях, тест
3	ОФП	учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Презентация к занятию, спортивное оборудование	Участие в спортивных праздниках, соревнованиях, тест
4	Итоговый	соревнования	Репродуктивный	Презентация к	Сдача

	контроль. Проектная деятельность		й, частично - поисковый	занятию, спортивное оборудование	нормативов, тест.
--	--	--	----------------------------	--	----------------------

Приложение №3. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Основы физической подготовки»

группа № 1 (12-16 лет)

Педагог: Иванова Анна Евгеньевна

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – с 02.09.2024 года по 09.09.2024 года

Начало учебного года – 2 сентября 2024 года

Начало занятий – 10.09.2024 года

Окончание учебного года - 31 мая 2025 года

Продолжительность учебного года – 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

осенние каникулы: 28.10.2024 – 05.11.2024 (9 календарных дней);

зимние каникулы: 30.12.2024 – 08.01.2025 (10 календарных дней);

весенние каникулы: 22.03.2025 – 30.03.2025 (9 календарных дней);

Текущий контроль:

16.12.2024 – 20.12.2024 г.

Промежуточная аттестация:

22.04.2025 - 6.05.2025 г.

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий

Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Часы
1.	10.09	Введение в программу теория: Знакомство с детьми. Экскурсия по учреждению. Режим работы. Правила безопасного труда и личной гигиены. Организационные вопросы. Гигиена одежды, обуви. Практика: Текущая диагностика в форме опроса.	Теория 1 час Практика 1 час
2.	17.09	Теория: Правила поведения в спортивном зале, на стадионе. Практика: Текущая диагностика в форме опроса	Теория 1 час Практика 1 час
3.	24.09	ОФП Теория: Условия правильного выполнения упражнений в легкой атлетике (бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, метание мяча), гимнастике, строевые упражнения, медбол. Практика: Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три; смыкание строя.	Теория 1 час Практика 1 час
4.	1.10	Теория: Условия правильного выполнения упражнений в легкой атлетике (бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, метание мяча), гимнастике, строевые упражнения, медбол. Практика: Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Теория 1 час Практика 1 час
5.	8.10	ОФП. Практика: Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Теория 1 час Практика 1 час
6.	15.10	ОФП. Практика: Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед.	Теория 1 час Практика 1 час

		Стойка на лопатках.	
7.	22.10	ОФП. Практика: Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Практика 2 часа
8.	12.11	ОФП. Практика: Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Практика 2 часа
9.	19.11	ОФП. Практика: Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Практика 2 часа
10.	26.11	ОФП. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Упражнения для различных мышечных групп.	Практика 2 часа
11.	3.12	ОФП. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Упражнения для различных мышечных групп.	Практика 2 часа
12.	10.12	ОФП. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Упражнения для различных мышечных групп.	Практика 2 часа
13.	17.12	Спортивные игры Теория: Знакомство с играми и правилами: баскетбол, флорбол, городки, бейсбол. Практика: Спортивные игры. Текущий контроль в форме спортивных состязаний.	Теория 1 час Практика 1 час
14.	24.12	Спортивные игры Теория: Знакомство с играми и правилами: баскетбол, флорбол, городки, бейсбол. Практика: Спортивные игры. Текущий контроль в форме спортивных состязаний.	Практика 2 часа
15.	14.01	ОФП. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Упражнения для различных мышечных групп.	Практика 2 часа
16.	21.01	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения со скакалкой, с гантелями, кувырки. Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке, канате, скамейке. Прыжки.	Практика 2 часа
17.	28.01	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения со скакалкой, с гантелями, кувырки. Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической	Практика 2 часа

		стенке, канате, скамейке. Прыжки.	
18.	4.02	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения со скакалкой, с гантелями, кувырки. Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке, канате, скамейке. Прыжки.	Практика 2 часа
19.	11.02	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения со скакалкой, с гантелями, кувырки. Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке, канате, скамейке. Прыжки.	Практика 2 часа
20.	18.02	Практика: Спортивные игры. Текущий контроль в форме спортивных состязаний.	Практика 2 часа
21.	25.02	Практика: Спортивные игры. Текущий контроль в форме спортивных состязаний.	Практика 2 часа
22.	4.03	ОФП. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и до 30м и в медленном темпе до 500м.	Практика 2 часа
23.	11.03	ОФП. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и до 30м и в медленном темпе до 500м.	Практика 2 часа
24.	18.03	ОФП. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и до 30м и в медленном темпе до 500м.	Практика 2 часа
25.	1.04	ОФП. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и до 30м и в медленном темпе до 500м.	Практика 2 часа
26.	8.04	Практика: Спортивные игры. Текущий контроль в форме спортивных состязаний.	Практика 2 часа
27.	15.04	Практика: Спортивные игры. Текущий контроль в форме спортивных состязаний.	Практика 2 часа
28.	22.04	ОФП. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Текущий контроль-соревнования.	Практика 2 часа
29.	29.04	ОФП. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Текущий контроль-соревнования.	Практика 2 часа

30.	6.05	Итоговый контроль. Проектная деятельность. Практика: Тестирование общей физической подготовленности воспитанников через включение их в проектную деятельность (Спортивный праздник, защита мини-проектов) Определение уровня овладения теоретическими знаниями по физической культуре, практическими умениями и навыками в базовых видах спорта.	Практика 2 часа
		Итого	60 часов

Приложение №4. УМК

Учебно-методический комплекс

	Наименование элемента	Состав (перечень содержимого)	Расположение
	Программа ДО	Программа является основным документов УМК и представляет собой подробное описание учебного процесса, учебно-тематический план входящих модулей, а также все необходимые таблицы по текущей и промежуточной аттестации.	
Система средств обучения			
.1	Электронная методическая база	Конспекты занятий, видео-объяснения, видео-примеры. Иллюстративный материал к занятиям.	Находится в ведении педагога, постоянно дополняется и совершенствуется при введении дистанционного режима обучения учащимся (через родителей) предоставляется открытая ссылка на материалы к соответствующему занятию.
.2	Демонстрационные материалы	Представляют собой объекты для наглядной демонстрации материала в процессе учебного занятия:	Находятся в ведении педагога

		- карточки; - памятки	
--	--	--------------------------	--

Приложение №5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы:

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;

2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Формирование нравственного сознания;

2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

3. Формирование личностных качеств: - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.) - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Важные условия воспитательного процесса:

1. Повышение воспитательного потенциала каждого учебно-тренировочного занятия (высокий нравственный авторитет тренера-педагога и хорошее качество учебно-тренировочного процесса);

2. Единство слова и дела в жизни спортивной группы;

3. Сплоченность коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы;

4. Организация положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеют отрицательный характер.

Методы воспитательной работы:

- Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно тренировочных занятиях;

- Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- Проведение бесед дискуссионного характера;
- Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- Культурно-массовая работа – чествование победителей и др., ведение личных карточек с фиксацией спортивных результатов, подготовка заявок на соревнования, информация о предстоящих днях рождения и т.п.
- Выполнение режима дня;
- Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания)

№	Направление работы	Наименование деятельности	Сроки проведения
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»	Октябрь-Ноябрь
		Участие в городских и районных мероприятиях патриотической направленности	В течение года
2	Социально-нравственное воспитание	Изучение уровня учебной мотивации учащихся	В течение года
		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Декабрь
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Январь
		Проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья	Апрель
3	Общекультурное воспитание	Проведение беседы на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	Ноябрь
		Проведение досуговых и культурно-	В течение года

		<p>массовых мероприятий с обучающимися и родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - конкурсы, тематические праздники 	
4	<p>Воспитание здорового образа жизни и безопасности</p>	<p>Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»</p>	Ежемесячно
		<p>Проведение бесед с учащимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек - о психологической подготовке, самооценке 	Сентябрь-май
		<p>Информационные часы «О противопожарной безопасности»</p>	Октябрь
		<p>Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»</p>	Декабрь
		<p>Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»</p>	Февраль
5	<p>Трудовое воспитание</p>	<p>Организация дежурств по поддержке порядка в спортзале и раздевалках</p>	Ежемесячно