

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного Образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От 01.09.2022



Утверждена:
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.
Приказ №010901
01.09.2022 г.

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

Возраст детей: 6-14 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Волкова Надежда Викторовна

г. Кировск
2022

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** «Основы физической подготовки» разработана с учетом требований:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р об утверждении «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованием и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28).

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» (далее – программа) разработана и утверждена в 2022 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.

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»).

Направленность программы по содержанию

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна 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. Пересадына. – 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.

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки»: воспитание потребности в здоровом образе жизни учащихся посредством развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки»

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-волевою 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-волевою 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.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки» 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 дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки» 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

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.

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 дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки»

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.

Возраст детей дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки»

Программа предназначена для детей в возрасте **от 6 до 14 лет.**

На начальном этапе освоения программы базовые знания не требуются.

Минимальный возраст для зачисления на обучение: **6 лет.**

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

По периодизации Д.Б. Эльконина данный возраст относится к подростковому возрасту (от 11 до 14 лет).

Ведущая деятельность в этот период – деятельность интимно-личностного, эмоционального общения со сверстниками, возникает объединение с равными себе по возрасту детьми, появляются лидеры.

Система отношений: человек-человек. Возникает "чувство взрослости" - особая форма новообразования сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими, находит образцы для подражания, перестраивает свою деятельность и отношения. Здесь важно, чтобы круги общения ребенка не выходили из-под контроля взрослых - "трудный возраст", "переломный возраст".

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки»: 1 год обучения (60 часов).

II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки»

№ 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	ОФП	55	2	53
3	Итоговый контроль. Проектная деятельность.	2	-	2
	ИТОГО:	60	4	56
Форма промежуточной аттестации				Сдача нормативов, тест

Содержание изучаемого курса

1. Введение в программу

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

практика: Текущая диагностика в форме теста.

2. 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.

3. 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.

III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивно й направленности «Основы физической подготовки»

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;

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

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

IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Основы физической подготовки»

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».

V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Основы физической подготовки»

Система оценки результатов освоения программы состоит из:

- текущего контроля успеваемости;
- промежуточной аттестации учащихся;
- итоговый контроль (проектная деятельность, спортивный праздник).

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.

• **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: в конце учебного периода

Форма проведения промежуточной аттестации: сдача нормативов, тест.

Система фиксации промежуточной

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

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.
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. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский.-М.: Физкультура и спорт, 1966. — 200 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
6. Куинджи, Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 139 с.
7. Ладодо, К.С., Дружинина Л.В. Продукты и блюда в детском питании/ К.С. Ладодо. - М., 1991.-192 с.
8. Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват.организаций / В.И. Лях.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 2014.- 256 с.
9. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова.-М.: Тера-Спорт, 2000. -. 72 с.
10. Скачков, И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе: книга для учителя: из опыта работы. М.: Просвещение, 1991.- 64 с.
11. Спортивные игры на уроках физкультуры / под общ. Ред. О.Листова. М.: Спорт Академ-Пресс, 2001.-140 с.
12. Физиология развития ребенка / под ред. В.И.Козлова, Д.А.Фарбер. М.,1983.-297 с.
13. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / под ред. М.Я. Виленского. – 3 – е изд.- М.: Просвещение, 2014.- 239 с.
14. 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 дополнительной общеразвивающей программы

№	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	ОФП	учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Презентация к занятию, спортивное оборудование	Участие в спортивных праздниках, соревнованиях, тест
3	Итоговый контроль. Проектная деятельность.	соревнования	Репродуктивный, частично - поисковый	Презентация к занятию, спортивное оборудование	Сдача нормативов, тест.

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год
 Дополнительная общеразвивающая программа
 Физкультурно-спортивной направленности
«Основы физической подготовки»
группа № 1 (6-14 лет)
 Педагог: Волкова Надежда Викторовна

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – с 01.09. – 05.09.2022 года

Начало учебного года – 1 сентября 2022 года

Начало занятий - 15 сентября 2022 года

Окончание учебного года - 31 мая 2023 года

Продолжительность учебного года - 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 29 октября 2022 г. по 6 ноября 2022 г. (9 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г. (9 календарных дней)

Весенние с 8 апреля 2023г. по 16 апреля 2023 г.(9 календарных дней)

Текущий контроль:

5.12.2022г.-26.12.2022г.)

Промежуточная аттестация:

17.04.2023 по 24.04. 2023 года

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.	15.09	Введение в программу теория: Знакомство с детьми. Экскурсия по учреждению. Режим работы. Правила	Теория 1 час Практика

		безопасного труда и личной гигиены. Организационные вопросы. Гигиена одежды, обуви. Практика: Текущая диагностика в форме опроса.	1 час
2.	22.09	Теория: Правила поведения в спортивном зале, на стадионе. Практика: Текущая диагностика в форме опроса	Теория 1 час Практика 1 час
3.	29.09	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.	06.10	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.	13.10	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.	20.10	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
7.	27.10	ОФП. Практика: Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Практика 2 часа
8.	10.11	ОФП. Практика: Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Практика 2 часа

9.	17.11	ОФП. Практика: Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Практика 2 часа
10.	24.11	ОФП. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Упражнения для различных мышечных групп.	Практика 2 часа
11.	01.12	ОФП. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Упражнения для различных мышечных групп.	Практика 2 часа
12.	08.12	ОФП. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Упражнения для различных мышечных групп.	Практика 2 часа
13.	15.12	ОФП. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Упражнения для различных мышечных групп.	Практика 2 часа
14.	22.12	ОФП. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Упражнения для различных мышечных групп.	Практика 2 часа
15.	29.12	ОФП. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Упражнения для различных мышечных групп.	Практика 2 часа
16.	12.01	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.	19.01	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
18.	26.01	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
19.	02.02	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.	09.02	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения со	Практика 2 часа

		скакалкой, с гантелями, кувырки. Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке, канате, скамейке. Прыжки.	
21.	16.02	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
22.	02.03	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.	09.03	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.	16.03	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.	23.03	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
26.	30.03	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
27.	06.04	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
28.	20.04	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.	27.04	ОФП. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в	Практика 2 часа

		высоту, с высоты. Текущий контроль-соревнования.	
30.	04.05	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