Министерство образования и науки Республики Адыгея
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования» МО «Красногвардейский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №8» с.Большесидоровское

«Согласовано»:

Заместитель директора по

учебно-воспитательной работе

_____

«___»_____20___г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор_____

«___»_____20___г.

Приказ №___от «___»_____20__г.

Принят на заседании

Педагогического совета

Протокол №___

от «___»_____20___г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа учебного объединения Физкультурно-спортивной направленности «ОФП»

Направленность	Физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	1 год
Вид программы	модифицированная
Уровень	стартовый
Возраст обучающихся	8-9 лет
Педагог дополнительного образования	Барыкина Татьяна Юрьевна

с. Большесидоровское,2023г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»
Пояснительная записка…….....3
Учебный план. …….…… 8
Раздел 2. «Комплекс организационно - педагогических условий»

2.1Календартный учебный график…….12
2.2 Условия реализации программы……...13
Раздел 3. «Тематическое планирование с мероприятиями из рабочей программы воспитания образовательной организации»

3.1 Комплекс организационно - педагогических условий ……..16

3.2 Календарный план воспитательной работы ……....18

3.3 Оценка результативности реализации программы воспитания ……19

Литература ……19

Календарно тематическое планирование……20

Раздел I. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» составлена на основе следующих нормативных документов (Рук.: методическим сборником «Новые места дополнительного образования детей Санкт-петербург,2021г):

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями 30.09.2020);

3.Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

4.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями 02.02.2021.№38);

5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №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» (р.VI.Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

6.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7.Письмо Минобрнауки России от 27.06.2022г.№628 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»);

8.Письмо Министерства образования и науки РФ №ВК-641/09 от 26.03.2016

«Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальной-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность дополнительной образовательной программы.
Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность.
Степень авторства :-модифицированная (на основе программ А.П. Матвеев., В.И. Лях)
Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

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

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Программа секции «ОФП», на базе МБОУ «СОШ №8», рассчитана на учащихся в возрасте от девяти до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Начальное изучение учащихся проводится при записи в секцию, во время беседы с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

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

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

Данная программа основывается на комплексном подходе обучения и оздоровления учащихся МБОУ «СОШ №8»

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относится к обучению более сознательно и активно.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Целями данной программы являются:

1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. Образовательные:
   - ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
   - формировать правильную осанку;
   - обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
   - изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
   - формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
2. Развивающие:
   - развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
   - совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.
3. Воспитательные:
   - прививать жизненно важные гигиенические навыки;
   - содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
   - стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
   - формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
4. Оздоровительные:
   - улучшать функциональное состояние организма;
   - повышать физическую и умственную работоспособность;
   - способствовать снижению заболеваемости.

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной: 8-9 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в форме беседы, тренировка спортсменов, участия в соревнованиях.

Режим занятий – два раза в неделю по два часа

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Учебный план

Год обучения	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1 год обучения	72	15	57

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов (всего)	Из них (количество часов)	
			Теоре. занятия	Практ. занятия
1	**Физическая культура и спорт в РФ.** Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.	2	2	
2	**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.** Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере.	2	2	
3	**Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, настольным теннисом, подвижным и спортивным играм, стрельбе, плаванию.	2	2	
4	**Лёгкая атлетика.** Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м. Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов.	8	1	7
5	**Баскетбол.** Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на	28	3	25

	месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях. 8 игр. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Контрольные проверки и соревнования			
6	**Волейбол** Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Контрольные проверки и соревнования	**26**	**5**	**21**
7	**Контрольные испытания.**	**4**		**4**
	Итого	**72**	**15**	**57**

Планируемые результаты.

Ожидаемый результат программы предусматривает получение учащимися знаний в области прикладных видов спорта; навыков самостоятельных занятий физической культурой; гигиены и профилактики заболеваний; формирование потребности в здоровом образе жизни.

Раздел II Комплекс организационно- педагогических условий.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный график

- Количество учебных недель – **36 недель**

Общий часовой объем программы – **72 часов**

- Учебный процесс – **с 1 сентября 2022 года по 31 мая 2023 года**

Праздничные дни:

4 ноября 2022 г. - День народного единства
1-8 января 2023 г. – Новогодние праздничные дни
23 февраля 2023 г. – День защитника Отечества
8 марта 2023 г. – Международный женский день
1 мая 2023 г. – Праздник весны и труда
9 мая 2023 г. – День Победы

Группа: 15 человек
Место проведения: Спортивный зал МБОУ «СОШ №8»
Сроки проведения: 01.09.2022г. – 25.05.2023г.
Дни занятий: понедельник, четверг.

2.2. Условия реализации программы

- **Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:**
- -мячи футбольные 23
- -манишка игровая 30
- -перчатки вратарские 4
- -сетка для мячей 2
- -скакалки 20
- -мячи футзальные 27
- -секундомер 1
- -насос 2

Способы определения результативности

- **1 год обучения**

- Будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

Информационное обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка». имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования Барыкина Т.Ю.,имеющая профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы. Педагог I квалификационной категории.

Зал

- спортзал,
- площадки,
- оборудование,
- информационные, методические и иные ресурсы

Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:
- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

Формы работы:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

Методы:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

Типы занятий:

образовательно-тренировочной направленностью – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня

развития, умений и навыков.
Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

– проведение контрольных занятий,
-проведение соревновании

Способы определения результативности

– **1 год обучения**

– Будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

–

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	**8 лет**	**9 лет**
Бег 30м (сек)	6,1	5,9
Челноч. бег 10х5м (сек)	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	140	150
Метание мяча (м)	17	20
Подтягивание в висе (кол-во раз)	3	4
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	16	17
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	8

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	**8 лет**	**9 лет**
Бег 30м (сек)	6,4	6,2
Пр. в длину с места (см)	130	135
Метание мяча (м)	15	18
Вис (сек)	9	10
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	12	13
Наклон вперёд из положения сидя (см)	7	9

Раздел 3. **«Тематическое планирование с мероприятиями из рабочей программы воспитания образовательной организации»**

С 1 сентября 2021 года вступает в действие Программа воспитания (на основе Примерной программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20). Соответственно, рабочие программы педагогов дополнительного образования детей помимо учебной деятельности также должны отражать содержание программы воспитания образовательной организации.

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание;
3. Духовно-нравственное воспитание;
4. Эстетическое воспитание;
5. Физическое воспитание,
6. Трудовое воспитание;
7. Экологическое воспитание.

**План воспитательной работы утвержден директором находится в конце рабочей программы в форме таблицы.*

3.1**Комплекс организационно - педагогических условий**

Формы аттестации

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» предусматривает формы контроля:

в процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый.

Входной контроль применяется при поступлении обучающегося в организацию в форме собеседования.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год, за I и II полугодие в форме тестирования.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и по окончанию образовательной программы.

Формы и виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль		
В начале учебного года.	Определение уровня развития обучающихся, их способностей.	Эстафеты
Промежуточная аттестация		
Промежуточная аттестация за первое полугодие.	Определение степени усвоения учебного материала. Повышение интереса к собственному процессу познания.	Тест,соревнования.
Промежуточная аттестация за второе полугодие.	Определение степени усвоения учебного материала.	Тест,эстафеты.
Итоговая аттестация		
По завершении обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе.	Определение результатов обучения.	Тест,эстафеты.

Критериями в оценке результатов являются:

- степень самостоятельности в процессе исполнения;

- улучшение приёмов и методов работы;

- возможность оценки обучающимися своей работы.

Рабочая программа воспитания

1. **Характеристика объединения**

Деятельность объединения «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Формы работы – используются групповые занятия, а также занятие в парах.

2. Цель, задачи и ожидаемый результат воспитательной работы

Цель воспитания – выявление и развитие спортивных способностей обучающихся, через совместную деятельность педагогов, учащихся и родителей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

Задачи воспитания –

- Развитие общей культуры учащихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми.

- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала.

3.2 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединения	сентябрь	
2	Родительское собрание. Избрание родительского комитета	Организация работы с родителями	сентябрь	
3	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям.	октябрь	

4	Единый урок информационной безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет	Воспитание у обучающихся чувства ответственности	октябрь	
5	Беседа, посвященная Дню толерантности	Воспитание у обучающихся чувства ответственности	ноябрь	
6	Единый урок «Мы – Россияне!», посвященный Дню Конституции РФ	Воспитание у обучающихся чувства патриотизма	декабрь	

3.3Оценка результативности реализации программы воспитания

Результат реализации программы воспитания обучающихся объединения «ОФП» будет определяться с помощью оценочных материалов:

-эстафеты

-весёлые старты

-опросы

·- анкетирование родителей и учащихся

Литература для педагога

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980

4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009

5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010

6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990

7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.

9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.

11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996

12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

Литература для детей

1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001

2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001

3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979

4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	ТЕМА	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Дата проведения	
			план	факт
Физическая культура и спорта в РФ.				
1	Возникновение и история физической культуры. Двигательный режим школьников - подростков	**2**		
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль				
2	Личная гигиена. . Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	**2**		
3	**Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой.**	**2**		
Легкая атлетика				
4	Общая физическая подготовка	**1**		
5	Медленный бег до 15 мин.	**1**		
6	Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.	**2**		
7	Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60,.	**1**		
8	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	**1**		
9	Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».	**1**		
10	Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов.	**1**		
Баскетбол				
11	Влияние занятий баскетболом на организм занимающегося. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила игры. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.	**3**		
12	Передвижения. Остановка шагом и прыжком.	**2**		
13	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	**1**		
14	Поворот на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой.	**1**		
15	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с отскоком и без.	**2**		
16	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния.	**1**		
17	Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Ведение мяча. Штрафной бросок.	**2**		
18	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.	**1**		
19	Броски мяча в корзину после ведения.	**2**		

20	Выбивание мяча. Перехват мяча.	**2**		
21	Перехват, вырывание, добивание мяча.	**1**		
22	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	**1**		
23	Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.	**2**		
24	Быстрый прорыв, позиционное нападение.	**1**		
25	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	**2**		
26	Выбор места. Учебная игра.	**2**		
27	Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра.	**2**		
	Волейбол			
28	Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	**3**		
29	Техника нападения. Действия без мяча.	**1**		
30	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	**2**		
31	Перемещения и стойки. Действия без мяча.	**1**		
32	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	**1**		
33	Игра по упрощенным правилам волейбола.	**2**		
34	Передача на точность. Встречная передача.	**1**		
35	Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	**1**		
36	Нижняя боковая, подача сверху.	**1**		
37	Подача мяча: нижняя прямая,	**1**		
38	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками	**1**		
39	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.	**2**		
40	Прием мяча: снизу двумя руками. Блокирование.	**1**		
41	Групповые действия игроков.	**1**		
42	Эстафеты с мячом и без мяча.	**4**		
43	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	**4**		
44	**Контрольные испытания**	**4**		

	Всего:	**72**		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1FF2DE29470D25BC21618A3B644CB2F3
Владелец: ТАКАХО САФЕР ШУМАФОВИЧ
Действителен: с 03.03.2023 до 26.05.2024