

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 50 им. Ю.А. Гагарина»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ
«СОШ № 50 им. Ю.А. Гагарина»
М.Н. Старикова
Приказ от «2» сентября 2024 г.
№ 183/7

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»
(стартовый и базовый уровни)**

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 четверть учебного года, 1 год (23 часа, 72 часа)

Составитель:
Ушаков Владимир Александрович
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2024 г.

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Объем.....	6
1.3. Цель программы.....	6
1.4. Задачи программы:.....	6
1.5. Планируемые результаты.....	7
1.6. Содержание программы стартового уровня.....	8
2.Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
(стартовый уровень).....	10
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Оценочные материалы.....	12
Контрольные нормативы (упражнения).....	12
Оценочные материалы проверки теоретических знаний.....	13
Оценочные материалы по физической и технико-тактической подготовке.....	16
2.4. Формы аттестации.....	18
2.5. Методическое обеспечение.....	18
2.6.Условия реализации.....	21
Материально-технические условия.....	21
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ.....	21
3. Рабочая программа воспитания.....	26
1. Введение.....	26
2.Цель:.....	26
3. Задачи:.....	26
4. Направления деятельности:.....	26
5. Формы, методы, технологии.....	26
5. Список литературы.....	29
Список литературы для педагогов.....	29
6. Приложения.....	31

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с **нормативно-правовой базой:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 04.08.2023 г.). «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р).

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

5. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты труда от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола (вместе с "Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»

10. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 г. «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ».

11. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 50», утвержденный приказом комитета образования города Курска 24 декабря 2015 года № 1315.

12. «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ № 50 им. Ю.А. Гагарина» (приказ № 183/9 от 02.09.2024 г.).

Направленность программы. Программа «ОФП» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность программы. Общая физическая подготовка является одним из самых актуальных и массовых среди видов спорта. Она способствует превращению жизненного пространства школы, большого спортивного зала в мотивирующее пространство, определяющее самореализацию личности, где воспитание личности ребенка начинается с формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся. Для занятий ОФП не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мячи волейбольные, баскетбольные, сетку волейбольную и игровую площадку. Занятия ОФП подкупают детей всех возрастов своей зрелостью, эмоциональностью и доступностью, привлекают всё больше и больше поклонников. В процессе тренировок происходит выявление, развитие и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности. Это же и подчёркивает оздоровительный характер.

Концепция программы. Программа базируется на необходимости приобщения учащихся разного возраста к активным видам спорта для укрепления здоровья, развития умственных и физических качеств.

Программа содержит учебный материал, освоение которого обеспечивает общее укрепление здоровья, повышение физической выносливости учащихся, формирует позитивные, социально востребованные модели их поведения. Регулярные занятия ОФП приобщают учащихся к здоровому образу жизни, формируют неприятие вредных привычек, ограждают детей и подростков от негативного влияния улицы, создают условия для творческой самореализации и социальной адаптации детей и подростков.

Реализация программы способствует развитию неординарности и быстроты мышления учащихся, формированию их аналитических способностей в выстраивании игровой стратегии и тактики, адекватности восприятия и действия в спортивной ситуации, формированию и развитию ряда ключевых компетенций.

При реализации программы применяется разно уровневый подход к освоению учащимися теории и практики учебного материала. Он включает в себя: диагностику стартовых возможностей учащихся, дифференцирование способов организации учебной деятельности (по степени самостоятельности, скорости выполнения заданий, характеру помощи в освоении учебного

материала и др.), дифференцирование теоретического материала и практических заданий по уровню сложности в соответствии с выявленными возможностями и уровнем готовности учащихся к обучению.

Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с точной координацией движений, быстротой реакции, мыслительной активностью.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой, к развитию физических качеств, формируются личностные и волевые качества, привычка здорового образа жизни

Отличительные особенности данной программы. Программа «ОФП» имеет ознакомительный и базовый уровни освоения учебного материала. При разработке программы учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ. Отличительной особенностью данной программы является ознакомление начинающих заниматься ОФП с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса детей к занятиям ОФП.

Уровень программы - стартовый, базовый.

Объем и срок освоения программы. Краткосрочная программа стартового уровня обучения рассчитана на 1 учебную четверть учебного года, занятия для каждой группы по четвертям, количество часов - 23. Программа базового уровня рассчитана на один год обучения, 72 часа.

Адресат программы. Данная программа предназначена для учащихся возраста от 13 до 17 лет. Программа спроектирована с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Учащиеся подросткового возраста (13-17 лет). Признаком возраста 13-17 лет является начало перехода от детства к подростковости. Социальная ситуация развития характеризуется ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

Формы обучения. Для обучения учащихся объединения используется очная форма, дистанционная, смешанная (очно - дистанционная)

Режим занятий. 2 часа в неделю для программы стартового уровня (1 занятие 2 учебных часа. Продолжительность учебного часа – 40 минут).

2 часа в неделю для базового уровня (1 занятие в неделю 2 часа, продолжительность учебного часа – 40 минут).

Язык обучения - русский.

Формы проведения. Занятия проводятся в группе одного возраста. Используются индивидуальные приемы тренировки и групповые, командные и фронтальные.

Особенности организации образовательного процесса. Образовательный процесс по краткосрочной программе стартового уровня организуется в группах одновозрастных учащихся. Состав группы – постоянный.

Образовательный процесс по программе базового уровня организуется в группах разновозрастных учащихся.

Дистанционное обучение происходит с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения. Реализация программы осуществляется на информационно-коммуникативной образовательной платформе «Сферум».

1.2. Объем. Краткосрочная программа стартового уровня обучения рассчитана на 1 учебную четверть учебного года, занятия для каждой группы по четвертям. Количество часов - 23. Программа базового уровня рассчитана на один год обучения, 72 часа.

Программа стартового уровня

1.3. Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, а также популяризация и развитие волейбола и баскетбола с целью организации досуга.

1.4. Задачи программы:

Личностные:

- воспитание интереса детей к спорту;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры,)
- воспитание силы воли, само организованности, дисциплины.

Метапредметные:

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане

Образовательные (предметные):

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу и баскетболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий ОФП,
- Овладение умениями и навыками подвижных игр.

- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к ОФП

1.5. Планируемые результаты.

Учащийся будут знать:

- историю возникновения и развития спортивных игр;
- упрощенные правила игры;
- специальную спортивную терминологию;
- основы профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи;
- расширенные представления о спортивной квалификации, разрядах, званиях;

Учащиеся будут уметь:

- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильное распределение нагрузки в режиме дня;
- выполнять основные упражнения технико-тактической подготовки;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой;
- выполнять программные требования по видам подготовки;
- правильно применять технические и тактические приемы в подвижных играх.

Ключевые компетенции

Учащиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:

- любознательность, познавательный интерес;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- основы здорового образа жизни.

Учащиеся приобретут учебно-познавательные компетенции:

- стремление к овладению новыми знаниями и умениями;
- способность к определению цели учебной деятельности.

Учащиеся приобретут информационные компетенции:

- осознанную потребность в новых знаниях.

Учащиеся приобретут коммуникативные компетенции:

- доказательную позицию в обсуждении, беседе, диспуте;
- адекватное восприятие мнения других людей в повседневной жизни.

Учащиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования:

- фантазию, воображение;
- наглядное, ассоциативно-образное мышление;
- память, внимание, сосредоточенность;

Учащиеся приобретут общекультурные компетенции:

- культура поведения;
- дисциплинированность, ответственность;
- основы духовно-нравственных ценностей.

1.6. Содержание программы стартового уровня

Тема 1. Введение в программу. (2 часа)

Теория: Основы техники безопасности, инструктаж. Расписание занятий. История возникновения и развития волейбола, баскетбола, футбола, гимнастики, лыжного спорта в России и мире. История Олимпийского движения. Физическая культура и спорт в нашей стране. Имена и достижения выдающихся спортсменов, тренеров по этим видам спорта прошлого и настоящего времени.

Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Тема 2. Общая физическая подготовка (26)

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, выполнение нормативов.

2.1. Физическая подготовка, связанная с другими видами спорта.

Теория. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Физическая подготовка, связанная с другими видами спорта.

Практика: Правила подвижных игры в волейбол, баскетбол, футбол, упражнения с отягощением. Специальная терминология физических упражнений. Оборудование, инвентарь. Количество игроков на площадке. Размеры и вес мяча. Размеры игровой площадки. Место каждого игрока. Продолжительность игры. Нарушение правил игры, персональные замечания. Основы судейства, правила организации соревнований в волейболе и баскетболе.

Входная диагностика (выполнение упражнений).

Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк /во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта».

Тема 3. Специальная физическая и теоретическая подготовка (5 часа)

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных

сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Тема 4. Контрольные нормативы (3 ч.)

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке (Приложение 3)

Тема 5. Спортивные соревнования, их организация и проведение (6 ч.)

Теория. Правила игры в волейбол, баскетбол, футбол, гимнастики, лыжного спорта. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по этим видам спорта. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

(стартовый уровень)

№	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятия	Дата окончания занятий	Количество Учебных недель	Количество Учебных дней	Количество Учебных часов	Режим занятия	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения Промежуточной аттестации
1	1 год обучения, стартовый 1 группа	02.09.2024	31.10.2024	9	9	18	2 часа в неделю	-	октябрь
2	2 группа	5.11.2024	26.12.2024	8	8	16	2 часа в неделю	-	декабрь
3	3 группа	9.01.2025	27.03.2025	11	11	22	2 часа в неделю	-	март
4	4 группа	01.04.2025	29.05.2025	9	9	18	2 часа в неделю	1 мая	май

2.2. Учебный план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение в программу. Общая физическая подготовка	1	2	3	Элементы игры, контрольные нормативы по ОФП
1.1	Строевые упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног	1	1	2	
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	1	4	5	Контрольные нормативы по СФП
2.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	1	1	2	
3.	Технико-тактическая подготовка	1	6	7	контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе
3.1	Теория технической подготовки. Подводящие упражнения.	1	2	3	
3.2	Индивидуальные тактические действия при подачах и передачах	1	2	3	
4.	Контрольные нормативы Контрольное занятие в форме зачета	1	2	3	зачет
5.	Спортивные соревнования, их организация и проведение	-	5	5	Участие в соревнованиях
5.1	Двухсторонняя игра		3	3	Товарищеские игры
	Итого	4	19	23	

2.3. Оценочные материалы

Контрольные нормативы (упражнения)

Аттестация	Теоретическая подготовка	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	Технико-тактическая подготовка
1 модуль	собеседование	бег на 30 м со старта челночный бег 3 x 10 м прыжок в длину с места	Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в волейбола, баскетбола, футбола, гимнастики, лыжного спорта
2 модуль			Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в волейбола, баскетбола, футбола, гимнастики, лыжного спорта

Оценочные материалы проверки теоретических знаний

№	Тема	Минимальный уровень знаний	Средний уровень знаний	Оптимальный уровень знаний
1	Требования техники безопасности при занятии.	Знает правила безопасности	Может рассказать правила безопасности	Может рассказать правила поведения на улице, в спортзале, о необходимых требованиях правил поведения и норм техники безопасности на занятиях настольным теннисом во избежание травм, о соблюдении правил безопасности.
2	Терминология, техника и тактика игры.	Знает некоторые термины	Знает основные сведения о технике и тактике игры	Знает основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Может рассказать о гигиенических требованиях к местам проведения занятий, о временных	Может рассказать о гигиенических требованиях к местам проведения занятий, о временных	Может рассказать о гигиенических требованиях к местам проведения занятий, о временных

		ограничениях и противопоказаниях к занятиям	ограничениях и противопоказаниях к занятиям. Понятие о травмах, их причины и профилактика.	ограничениях и противопоказаниях к занятиям. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Правильный рацион дня по питанию.
4	Правила игры.	Знает некоторые термины и правила	Знает правила игры	Может рассказать о правилах игры
5	Возникновение и развитие футбола.	Затрудняется в ответах	Знает об истории развития футбола в мире и в нашей стране.	Может рассказать об истории развития футбола в мире и в нашей стране, о достижении российских футболистов на мировой арене.

6.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	Знает общие сведения об инвентаре, оборудовании и экипировки, необходимой для проведения тренировочных занятий и соревнований.	Знает общие сведения об инвентаре, оборудовании и экипировки, необходимой для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.	Может рассказать об общей характеристике инвентаря, оборудования и экипировки, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и
----	---	--	---	--

Оценочные материалы по физической и технико-тактической подготовке.

Для обучающихся определенных возрастных категорий нормативы представлены в таблицах.

Контрольные нормативы (возрастная категория 13-14 лет)

Контрольный норматив/ уровень подготовки	Девочки			Мальчики		
	Минимальный	средний	Оптимальный	Минимальный	средний	оптимальный
ОФП и СФП						
Бег 30 м	6.0	5.6	5.3	5.6	5.3	5.0
Челночный бег 4 x 9 м	11.1	10.5	10.1	10.8	10.3	9.8
Прыжок в длину с места	145	160	170	150	170	180
Техническая подготовка						
Прием и передача мяча	+	+	+	+	+	+
Подача и удары мяча на точность.	8	12	16	12	15	18

Контрольные нормативы (возрастная категория 15-17 лет)

Контрольный норматив/ уровень подготовки	Девочки			Мальчики		
	Минимальный	средний	Оптимальный	Минимальный	средний	оптимальный
ОФП и СФП						
Бег 30 м	5.8	5.5	5.3	5.3	5.1	4.8
Челночный бег 4 x 9 м	10.7	10.3	9.9	10.2	9.9	9.7
Прыжок в длину с места	155	165	180	180	200	220
Техническая подготовка						
Прием и передача мяча	+	+	+	+	+	+
Подача и удары мяча на точность.	12	14	16	14	16	20

2.4. Формы аттестации

Опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

Аттестация проводится дважды в течение учебного года: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

Формы отслеживания образовательных результатов

Журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение и дневник спортсмена, опрос, тестирование, самостоятельная работа учащихся, соревнования, выполнение нормативов, мониторинг.

Формы демонстрации образовательных результатов

Показательные выступления, соревнования.

Формы организации образовательного процесса

Комбинированное занятие (беседа, опрос самостоятельная работа), практическое занятие, мини-соревнования, спортивные игры.

2.5. Методическое обеспечение

Стенды и альбомы со схемами расстановки схемы расположения игроков в игре, инструкции по технике безопасности, комплексы спортивных упражнений, методические рекомендации по организации образовательного процесса, диагностический инструментарий.

Методы обучения

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, самостоятельная работа);
- наглядный (показ упражнений педагогом, видеопросмотры спортивных игр и тренировок);
- репродуктивный (повторение освоенных приёмов в спортивных играх, взаимопомощь, самостоятельная работа);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных движений и упражнений, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, объективный самоанализ эффективности участия в игре каждого обучающегося, анализ собственных командных игр);
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные игры).

Реализация программы «ОФП» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Групповые учебные занятия по общей физической, специальной и технической подготовке проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

Занятия проводятся в соответствии с объемом и интенсивностью нагрузок, их характером (общим или специальным), мерами, направленными на восстановление организма – как в тренажерном зале или в спортивном зале, так и на стадионе.

На протяжении каждого учебного года удельный вес физической и технической подготовки меняется. В начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60-70% времени; в конце учебного года увеличивается количество часов, отводимых на техническую подготовку. Во второй половине учебного года физическая подготовка дополняется упражнениями технической направленности.

При планировании занятий необходимо придерживаться следующих правил: нагрузки (большие, средние, малые) должны последовательно сменять друг друга. Максимальные нагрузки вводятся не более двух раз в неделю, с интервалом в 2-3 дня.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями, бег в гору, по снегу, песку, заболоченному грунту, упражнения с преодолением собственного веса – отжимание, подтягивание, работа на тренажерах. Педагог должен следить за продолжительностью отдыха обучающихся между подходами.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий, мышц.

В течение учебного при уменьшении объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Два раза в год (декабрь, май) в детском объединении проводятся контрольные мероприятия (испытания) по ОФП, СФП и ТП.

Проверкой уровня подготовленности учащегося служат соревнования. Не рекомендуется показывать на всех соревнованиях высокие результаты. Соревнования лучше всего разделить на основные и подготовительные.

На основных соревнованиях учащиеся должны стремиться показать наивысший результат. Подготовительные соревнования служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретения соревновательного опыта. После каждого соревнования необходимо делать подробный анализ действий и ошибок каждого обучающегося, всей команды в целом. Педагог должен вести учет роста и падения результатов.

Теоретический материал, правила соревнований, судейство осваиваются учащимися в процессе бесед, мини-лекций.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела	Дидактические и методические материалы
1	Теоретическая подготовка	презентация
2	Практические занятия	Дидактика спортивных игры
3	Соревнования и судейства	Спортивные игры
4	Подведение итогов	анкета

Педагогические технологии

В образовательном процессе используются ряд элементов следующих инновационных *педагогических технологий*:

1. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся:
 - технологии проблемного обучения;
 - игровые технологии.
2. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:
 - технология уровневой дифференциации;
 - технология коллективных и групповых способов обучения.
3. Технология развития логического мышления.
4. Здоровье - сберегающие технологии.

Примерный алгоритм учебного занятия

	Этап занятия	Вид деятельности
	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры волейбола, баскетбола, футбола, гимнастики, лыжного спорта Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажерах.
3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

2.6.Условия реализации

Материально-технические условия

Кабинет. Для занятий объединения используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое. В теплое время года используется открытый стадион,(СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Оборудование, инвентарь.

Оборудование: футбольные ворота и сетка, баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой.

Инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гимнастические маты

Технические условия. Ноутбук или видео- и аудио магнитофоны.

Методические условия. Видеоматериалы по темам программы, соревнований и игр по, фотографии спортсменов исторические и современные.

Кадровые условия. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

1.3. Цель программы: развитие основных психофизических показателей и возможностей учащихся через комплексное освоение теории и практики .

1.4. Задачи программы.

Образовательно-предметные задачи:

- расширить специальную терминологию;
- научить способам и приемам стратегии и тактики;
- научить продуктивному командному игровому взаимодействию;
- сформировать специальные практические умения и навыки для самостоятельной тренировки;
- научить способам предупреждения травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
- расширить знания о правилах судейства и организации соревнований;
- научить применять способы психологической подготовки к соревнованиям;
- научить целеполаганию, планированию и самоконтролю в спортивной самоподготовке.
- подготовить учащихся к участию в соревнованиях.

Развивающие задачи:

- Развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.
- развивать направленное внимание, сосредоточенность;
- развивать зрительное, слуховое, тактильное восприятие;
- развивать и укреплять, мышечную память, точность движений и глазомера;
- развивать способность к самостоятельному целеполаганию;
- развивать способности к самостоятельному планированию своих действий, работе по заданному плану;
- развивать способность к самоконтролю и объективной самооценке;
- развивать и стимулировать мотивацию к получению новых знаний;
- развивать стремление к самообразованию;
- развивать способность к самостоятельному поиску и выбору оптимальных источников информации;
- развивать способности к адекватному восприятию других позиций, мнений, интересов;
- развивать способности к согласованию своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности;
- развивать способности к продуктивной групповой работе, к коллективной творческой деятельности;
- развивать и поддерживать бесконфликтное взаимодействие в коллективе.

Воспитательные задачи:

- поддерживать и углублять интерес физкультуре и спорту;
- формировать инициативность, самостоятельность, целеустремленность;
- воспитывать основы волевых проявлений.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- историю возникновения и развития футбола, волейбола, баскетбола, гимнастики, лыжного спорта
- правила игры;
- специальную спортивную терминологию этих видов спорта;
- основы профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи;
- основные правила соревнований и судейства;
- расширенные представления в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;

Учащиеся будут уметь:

- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильное распределение нагрузки в режиме дня;
- выполнять основные упражнения технико-тактической подготовки;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой;
- выполнять программные требования по видам подготовки;

- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Ключевые компетенции

Учащиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:

- мотивация к получению новых знаний;
- стремление к самообразованию;
- ценностные ориентиры и положительные социальные установки.

Учащиеся приобретут учебно-познавательные компетенции

- способность к самостоятельному целеполаганию;
- способности к самостоятельному планированию своих действий, работе по заданному плану;
- способность к самоконтролю и объективной самооценке.
- способы овладения новыми знаниями и умениями.

Учащиеся приобретут информационные компетенции

- способность к самостоятельному поиску и выбору оптимальных источников информации;

Учащиеся приобретут коммуникативные компетенции:

- способности к согласованию своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности;
- способности к продуктивной групповой работе, к коллективной творческой деятельности;
- бесконфликтное взаимодействие в коллективе.

Учащиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования:

- направленное внимание, сосредоточенность;
- зрительное, слуховое, тактильное восприятие;
- мышечная память, точность движений и глазомер;
- инициативность, самостоятельность, целеустремленность;
- основы волевых проявлений.

Учащиеся приобретут общекультурные компетенции:

- воспитывать доброжелательность, стремление помогать другим;
- воспитывать культуру поведения на занятиях, в коллективе, в быту;
- воспитывать позитивное восприятие окружающего мира;
- воспитывать основы культурной самоидентичности.

1.6. Содержание программы (базовый уровень)

1. Теоретическая подготовка (6 часов)

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Обзор развития историю возникновения футбола, волейбола, баскетбола, гимнастики. лыжного спорта в стране, в мире. Правильное распределение физической нагрузки на организм во время занятий спортом. Режим дня спортсмена. Общая гигиена. Гигиена открытых частей тела. Гигиена обуви, спортивной атрибутики. Основы и приёмы закаливания. Контрастные водные процедуры. Предупреждение травматизма.

Практика. Упражнения ОФП, СФП, мини-соревнование.

Входная диагностика (соблюдение правил игры).

Оборудование: шарик. теннисный стол ракетки

2. Практические занятия. (50 часа)

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

2.1. Общая физическая подготовка

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование, сдача нормативов.

Теория. Общее физическое развитие учащихся. Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Практика. Строевые упражнения. Строевые команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Строевые действия на месте и в движении (построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение колонны и шеренги в строю). Походный строевой шаг. Переход с шага на бег. Изменение скорости движения.

2.2. Специальная физическая подготовка

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование, сдача нормативов.

Теория. Понятие о тактической системе. Тактика игры. Комбинации с изменением местоположения игроков. Тактика игры в защите, индивидуальная и зонная защита.

Практика. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: (лицом, боком, спиной к стартовой линии). Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м.

Бег в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов.

2.3 Техническая и тактическая подготовка

Теория. Основы техники игровых видов спорта. Техника передвижения. техника владения мячом.

Практика. Перемещение и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах, встречная передача, передача в треугольнике.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбору (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах.

Техника защиты. Действия без мяча. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от складывающейся ситуации на площадке. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки.

3. Соревнования и судейство (8 часов)

3.1. Инструкторская и судейская практика

Формы занятий: беседа, командные соревнования.

Теория. Основы судейства и правила организации соревнований.

Практика. Соревнования с командами школ, учреждений дополнительного образования, детских спортивных школ. Организация и проведение соревнований. Анализ проведенных игр. Выявление и устранение ошибок в игре.

Оборудование: стойки волейбольные с сеткой, щиты баскетбольные, ворота футбольные.

3.2. Контрольные игры и соревнования

Практика. Соревнования с командами школ, учреждений дополнительного образования, детских спортивных школ. Организация и проведение соревнований. Анализ проведенных игр. Выявление и устранение ошибок в игре.

4. Подведение итогов (8 часов)

4.1. Выполнение контрольных нормативов

Формы занятий: беседа, опрос, командные соревнования, мини-соревнования спортивные игры.

Теория. Повторение учебного материала. Повторение основ судейства и правил организации соревнований в спортивных играх.

Практика. Сдача нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и специальной подготовке для самостоятельной работы учащихся на летний период.

3. Рабочая программа воспитания

1. Введение.

Программа имеет два уровня: ознакомительный, базовый. Срок реализации – 1 год.

Занятия ОФП укреплению физического и психического здоровья детей и подростков, формируют основы здорового образа жизни

Возраст учащихся: 13-17 лет.

2. Цель:

Формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

3. Задачи:

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;

- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость;

- нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума;

- развивать творческий потенциал;

4. Направления деятельности:

- духовно-нравственное;

- культура безопасности жизнедеятельности;

- здоровье-сберегающее;

5. Формы, методы, технологии

Формы: праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурсно-развлекательные программы, беседа.

Методы воспитания:

убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии:

- Педагогическая поддержка;

- Игровые технологии.

4. Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	Соревнования среди классов	соревнования	Ноябрь	Ушаков В.А.
2	«ОФП»	соревнования	Декабрь, спортзал школы	Ушаков В.А.
3	Товарищеские игры с другой школой	соревнования	Март	Ушаков В.А.
4	Соревнования среди школ Сеймского округа	соревнования	Апрель	Ушаков В.А.
5	«ОФП»	игра	Май, спортзал школы	Ушаков В.А.

Диагностика результатов воспитательной деятельности

Периодичность	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	уровень нравственной воспитанности (отношение к умственному труду, трудолюбие, любознательность, самодисциплина) самооценка нравственные ориентации	Методика М.И. Шиловой	Совместно педагог-психолог и педагог	заключение
		Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан	Педагог-психолог	заклучение
		Методика «Закончи предложения»	Педагог – психолог	заклучение
2 раза в год	Уровень развития физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели	Наблюдение	педагог	протокол

Планируемые результаты

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами.

5. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 2020.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 2018
3. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт, 2015г.
4. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 2017.
5. Коновалов Е. Ты -- сильнее воды. -- М.: Молодая гвардия, 2019. -- 128 с.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Спортсменам о воспитании. М.: Физкультура и спорт, 2020
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 2016. – 255 с.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 2007.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2009.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2009.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 2008.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2008.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2007.

Список литературы для детей

1. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 2007.
2. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
3. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 2017.

4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 2016. – 255 с.

Список литературы для родителей:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 2018.
2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 2007.
3. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Спортсменам о воспитании. М.: Физкультура и спорт, 2020.

6. Приложения

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование (стартовый уровень) 1 группа

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	02.09	02.09	Ознакомление с программой. Спортивное оборудование. Спортивная форма. Гигиенические требования.	2	беседа	спортзал	опрос
2	09.09	09.09	Лёгкая атлетика. Упражнения на развитие координации. Беговые упражнения. Подтягивания.	2	беседа	спортзал	тест
3	16.09	16.09	Упражнения на развитие быстроты. Беговые упражнения. Броски малого мяча вертикально в цель на дальность. Упражнения на развитие выносливости. СБУ. Прыжковые упражнения.	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
4	23.09	23.09	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
5	30.09	30.09	Бег 12 минут. ОРУ. Упражнения на развитие силовых способностей. Броски большого мяча на дальность.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
6	07.10	07.10	Лёгкая атлетика.	2	Комбинир	спортзал	Анализ

			Упражнения на развитие координации. Беговые упражнения. Подтягивания.		ованное занятие		правильности выполнения упражнений.
7	14.10	14.10	Упражнения на развитие быстроты. Броски малого мяча. Упражнения на развитие выносливости.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
8	21.10	21.10	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.		Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
9	28.10	28.10	Бег 12 минут. ОРУ. Упражнения на развитие силовых способностей. Броски большого мяча на дальность.		Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
10	04.11	04.11	Бег 12 минут. ОРУ. Упражнения на развитие силовых способностей.	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.

**Календарно-тематическое планирование
(стартовый уровень) 2 группа**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	11.11	11.11	Значимость оздоровительной гимнастики.	2	беседа	спортзал	опрос
2	18.11	18.11	Строевые действия в шеренге, в колонне.	2	беседа	спортзал	тест
3	25.11	25.11	Упражнения прикладного характера.	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
4	02.12	02.12	Передвижения по гимнастической стенке.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
5	09.12	09.12	Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
6	16.12	16.12	Акробатические упражнения. Упоры. Седы. Кувьрки. Перекаты.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
7	23.12	23.12	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Приём и передача мяча.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
8	30.12	30.12	Ведение мяча. Броски мяча.	2	Изучение и первичное закрепление	спортзал	Анализ правильности

					е НОВЫХ знаний		выполнен ия упражнений. ий.
--	--	--	--	--	----------------------	--	--------------------------------------

**Календарно-тематическое планирование
(стартовый уровень) 3 группа**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	13.01	13.01	Правила предупреждения травматизма. Организация мест занятий. Подбор одежды, обуви и инвентарь.	2	беседа	спортзал	опрос
2	20.01	20.01	Передвижения на лыжах: повороты. спуски.	2	беседа	спортзал	тест
3	27.01	27.01	Передвижения на лыжах: подъемы, торможения.	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
4	03.02	03.02	Передвижения на лыжах: переносы тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
5	10.02	10.02	Передвижения на лыжах: комплексы упражнений с изменением позы тела.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
6	17.02	17.02	Баскетбол: ведение мяча, передача мяча, игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
7	24.02	24.02	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на базе баскетбола.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.

8	03.03	03.03	Волейбол: подбрасывание мяча, передача мяча.	2	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
9	10.03	10.03	Прием и передача мяча. подвижные игры на базе волейбола.	2	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
10	17.03	17.03	Прямая подача мяча с низу, верхняя прямая подача мяча	2	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
11	24.03	24.03	Прием и передача мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам	2	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
12	31.03	31.03	Прием и передача мяча. подвижные игры на базе волейбола.	2	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.

**Календарно-тематическое планирование
(стартовый уровень) 4 группа**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	07.04	07.04	техника безопасности на занятиях по футболу. Ведение мяча внутренней и наружной частью стопы.	2	беседа	спортзал	опрос
2	14.04	14.04	передачи мяча на месте и в движении. подвижные игры с элементами футбола.	2	беседа	спортзал	тест
3	21.04	21.04	Жанглирование мяча, передачи и приемы мяча.	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
4	28.04	28.04	Штрафной удар. Игра в футбол по упрощенным правилам.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
5	05.05	05.05	Передача мяча, остановка мяча стопой, бедром, грудью. Двусторонняя игра в футбол.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
6	12.05	12.05	Л/атл. Бег 12 минут. ОРУ. Прыжковые упражнения.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
7	19.05	19.05	Легкий бег 15 минут. СБУ. метания малого мяча в цель	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения

							упражнений.
8	26.05	26.05	Легкий бег 10 мин. ОРУ. Подтягивания, пресс, броски набивного мяча (1 кг) на дальность.	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.

**Календарно-тематическое планирование
(базовый уровень) 5 группа**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	04.09	04.09	Ознакомление с программой. Спортивное оборудование. Спортивная форма. Гигиенические требования.	2	беседа	спортзал	опрос
2	11.09	11.09	Лёгкая атлетика. Упражнения на развитие координации. СБУ.Подтягивания.	2	беседа	спортзал	тест
3	18.09	18.09	Упражнения на развитие быстроты. Беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости.	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
4	25.09	25.09	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
5	02.10	02.10	Бег 12 минут. ОРУ. Упражнения на развитие силовых способностей. Броски большого мяча на дальность.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
6	09.10	09.10	Лёгкая атлетика. Упражнения на развитие координации. Беговые упражнения. Подтягивания.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
7	16.10	16.10	Упражнения на развитие быстроты. Броски малого мяча вертикально в цель на дальность.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения

			Прыжковые упражнения.				упражнений.
8	23.10	23.10	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
9	30.10	30.10	Бег 12 минут. ОРУ. Упражнения на развитие силовых способностей. Броски большого мяча на дальность.	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
10	06.11	06.11	Значимость оздоровительной гимнастики.	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
11	13.11	13.11	Строевые действия в шеренге, в колонне.	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
12	20.11	20.11	Упражнения прикладного характера.	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
13	27.11	27.11	Передвижения по гимнастической стенке.	2		спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
14	04.12	04.12	Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	
15	11.12	11.12	Акробатические	2	игра	спортзал	

			упражнения. Упоры. Седы. Кувырки. Перекаты.				
16	18.12	18.12	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Приём и передача мяча.	2	игра	спортзал	
17	25.12	25.12	Ведение мяча. Броски мяча.	2	игра	спортзал	Выполнение нормативов
18	15.01	15.01	Правила предупреждения травматизма. Организация мест занятий. Подбор одежды, обувь и инвентарь.	2	беседа	спортзал	опрос
19	22.01	22.01	Передвижения на лыжах: повороты. спуски.	2	беседа	спортзал	тест
20	29.01	29.01	Передвижения на лыжах: подъемы, торможения.	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
21	05.02	05.02	Передвижения на лыжах: переносы тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
22	12.02	12.02	Передвижения на лыжах: комплексы упражнений с изменением поз тела.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
23	19.02	19.02	Баскетбол: ведение мяча, передача мяча, игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.

24	26.02	26.02	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на базе баскетбола.	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
25	05.03	05.03	Волейбол: подбрасывание мяча, передача мяча.	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
26	12.03	12.03	Прием и передача мяча. подвижные игры на базе волейбола.	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
27	19.03	19.03	Прямая подача мяча с низу, верхняя прямая подача мяча	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
28	26.03	26.03	Прием и передача мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
29	02.04	02.04	техника безопасности на занятиях по футболу. Ведение мяча внутренней и наружной частью стопы	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
30	09.04	09.04	передачи мяча на месте и в движении. подвижные игры с элементами футбола.	2		спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
31	16.04	16.04	Жанглирование мяча, передачи и	2	Изучение и	спортзал	

			приемы мяча.		первичное закрепление новых знаний		
32	23.04	23.04	Штрафной удар. Игра в футбол по упрощенным правилам.	2	игра	спортзал	
33	30.04	30.04	Передача мяча, остановка мяча стопой, бедром, гредью. Двусторонняя игра в футбол.	2	беседа	спортзал	опрос
34	07.05	07.05	Л/атл. Бег 12 минут. ОРУ. Прыжковые упражнения.	2	беседа	спортзал	тест
35	14.05	14.05	Легкий бег 15 минут. СБУ. метания малого мяча Легкий бег 10 мин. ОРУ. Подтягивания, пресс, броски набивного мяча (1 кг) на дальность. в цель	2	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
36	28.05	28.05	СБУ, Ускорения, челночный	2	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«ОФП»

2024-2025 учебный год

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Учебный проект, выставка
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	

Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;

- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«ОФП»

2024-2025 учебный год

Ключевые компетенции	Критерии	Уровень проявления оцениваемой компетенции	Способы отслеживания результатов
3.1. Ценностно-смысловые компетенции	Нравственные ориентиры, понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	
3.2. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять, делать выводы	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.3. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	
3.4. Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное или отстраненное, взаимодействие малопродуктивное)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся побуждается	

	в коллективе, речевые умения (изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам) Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)	
3.5. Компетенции личностного самосовершенствования	Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности, положительные личностные качества	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов) Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив) Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	Наблюдение
3.6. Общекультурные компетенции	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения, духовно-нравственные основы, расширение картины мира	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются) Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира) Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	Наблюдение

Условные обозначения:

- Н – низкий уровень;
- С – средний уровень;
- В – высокий уровень.

Физическое развитие и физическая подготовленность обучения

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0	6,0
	сидя (м)	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

Формой подведения итогов обучения являются: тестирование на умение выполнять

Приемные нормативы по технической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап(девушки и юноши)
к программе базового уровня**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-е полугодие	2-е полугодие	1-е полугодие	2-е полугодие
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

**Контрольно-переводные нормативы
по тактической подготовке(девушки и юноши)
к базой программе**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-е полугодие	2-е полугодие	1-е полугодие	2-е полугодие
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			3	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)			3	4
5.	Блокирование одиночные нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное			4	5
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	5	6

**Контрольно-переводные нормативы
по интегральной подготовке (девушки и юноши)
к базовой программе**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Прием снизу, верхняя передача	5	6	8	6
2.	Нападающий удар, блокирование				4
3.	Блокирование - вторая передача				5
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению			3	3

**«Настольный теннис» на 2024-2025 учебный год
стартовый уровень**

Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Форма и сроки проведения (1 группа)		
	сентябрь	октябрь	Всего
Учебные занятия - теория	3 час.	3 час.	6 час.
Практика	4 час	4 час.	7 час.
Контрольные нормативы		1 час.	1 час.
Соревнования		2 часа	2час.
ИТОГО	7 час.	10час.	17час.

Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Форма и сроки проведения (2 группа)		
	ноябрь	декабрь	Всего
Учебные занятия - теория	3час.	3 час.	6 час.
Практика	3 час	4 час.	7 час.
Контрольные нормативы	1 час	1 час.	1 час.
Соревнования		3 часа	2 час.
ИТОГО	7 час.	11час.	18 час.

Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Форма и сроки проведения (3 группа)			
	январь	февраль	Март	Всего
Учебные занятия - теория	2час.	2 час.	3	7час.
Практика	2 час	3 час.	3	8 час.
Контрольные нормативы	1 час		2	3 час.
Соревнования	1	1	4	6 час.
ИТОГО	6 час.	6 час	13	24 час.

Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Форма и сроки проведения (4 группа)		
	апрель	май	Всего
Учебные занятия - теория	3час.	3 час.	6 час.
Практика	3 час	4 час.	7 час.

Контрольные нормативы		2 час.	2 час.
Соревнования		2 часа	2 час.
ИТОГО	6 час.	11 час.	17 час.

«ОФП»
на 2024-2025 учебный год
базовый уровень, 36 учебных недель – 72 часа

	Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Формы и сроки проведения									Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май 25.05.23	
1	Теоретическая подготовка	6									6 ч.
	Практические занятия		5	5	5	5	10	10	5	5	50 ч.
3	Соревнования и судейства								8		8ч.
4	Подведение итогов									8	8ч.
	ИТОГО:	6	5	5	5	5	10	10	13	13	72 ч