

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. КРАСНОЯРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №13 «АКАДЕМ»

ПРИНЯТО: Педагогический совет МАОУ МАОУ «Гимназия №13 «Академ» Протокол № 7 от 11.03.2025	СОГЛАСОВАНО: Методический совет МАОУ «Гимназия №13 «Академ» _____ Куваева О.Е.	УТВЕРЖДЕНО: Директор МАОУ «Гимназия №13 «Академ» _____ Г.М. Ахметзянова приказ № 146-п от 11.03.2025
--	---	--

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка (ОФП)»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 6 – 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Терехова Е.И.
Педагог дополнительного образования

Красноярск

2025 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты.....	7
1.4. Учебно-тематический план	8
1.5. Содержание учебно-тематического плана	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Формы аттестации/контроля.....	13
2.3. Оценочные материалы.....	14
2.4. Методические материалы.....	15
2.5. Условия реализации программы.....	19
2.6. Воспитательный компонент	21
3. Список литературы.....	23
4. Приложения	24
41. Приложение №1. Календарно-тематическое планирование	25

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79) с изменениями и дополнениями от 01.09.2024г. (ред. от 08.08.2024);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав Гимназии № 13 «Академ»;
- Положение о разработке, утверждении, оформлении и структуре дополнительной общеразвивающей программы МАОУ «Гимназия № 13 «Академ».

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**.

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей Гимназии, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Актуальность программы

Формирование потребности в двигательной активности и осознанного отношения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья и активного долголетия одна из задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. Сверхбыстрый ритм жизни, стрессогенность внешней среды формируют запрос на здоровый образ жизни, физическое и ментальное благополучие. Главной целью физического воспитания детей является удовлетворение их естественной биологической потребности в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно оздоровительной работы. Занятия по Программе обеспечивают формирование мотивации к двигательной активности обучающихся, улучшают самочувствие, состояние здоровья, способствуют коррекции телосложения, следовательно, достижения физического и психологического комфорта.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки, игровой и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: общих знаний, общеразвивающих упражнений, развитие выносливости, развитие гибкости, игровой практики, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение

определенной педагогической задачи.

Новизна программы

Современное состояние физического развития обучающихся 6 – 12 лет характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части учеников отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы

Систематические занятия спортом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

Адресат программы

Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения детей 6-12 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как разновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

С точки зрения физиологии, продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

В подростковом возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников. В результате созревания опорно-двигательного аппарата (к 15 годам) и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

Объём программы – 102 часа.

Срок освоения программы– 1 год обучения.

Режим занятий

Продолжительность образовательного процесса:

3 раза в неделю по 1*45 мин;

Продолжительность одного тренировочного занятия составляет 45 минут.

Количество занятий в неделю – 3, количество часов в неделю – 3.

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю на группу	Количество часов в год
1 год обучения	1 час	3 раза	3 часа	102

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Рекомендуемый минимальный состав группы 15 человек.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения.

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание уделяется технике безопасности.

При реализации программы используется групповая форма организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Включение в программу тестирования ВФСК «ГТО»
5. Участие в соревнованиях.
6. Зачеты, тестирования.
7. Конкурсы, викторины.

Занятия по программе проводятся в соответствии с учебным планом в разновозрастных и разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом групп.

Используемые разнообразные формы и методы обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки обучающегося: общеразвивающие, на гибкость, выносливость, теоритическое.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: общеразвивающие, на гибкость и общеразвивающее, выносливость и гибкость, теоритическое и общеразвивающее и игровая практика и др.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с

	соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико - тактической и физической подготовленности занимающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом. Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

Образовательные:

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- способствовать формированию межличностных отношений, основанных на чувстве ответственности, уважении к партнёру и сопернику, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия.

1.3. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- обучающиеся способны рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- сформировано формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

Обучающиеся знают

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся умеют

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

1.4. Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	7	7		беседа
2	Развитие выносливости	28	1	28	Выполнение

					упражнений, контрольные нормативы
3	Развитие гибкости	23		23	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4	Общеразвивающие упражнения	17		17	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5	Игровая практика	23		23	Командная игра
6	Контрольные занятия	3		3	Контрольные нормативы
	Итого часов	102	8	94	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Основы знаний.

Теоритическая подготовка

Инструктаж по технике безопасности. Анатомические основы знаний: телосложение человека. Стартовая диагностика (текущий контроль). Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основные приёмы контроля и самоконтроля. Двигательный режим школьника Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Гигиена спортсмена и закаливание. Оказание первой медицинской помощи.

Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой. Особенности рельефа у женщин и мужчин, возрастные особенности телосложения.

Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющий рельеф тела: мышцы плечевого пояса и рук; мышцы туловища; мышцы тазового пояса, мышцы ног.

Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции (сердечно сосудистая система, дыхательная система, нервная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов.) Обменные процессы в тканях организма и их развитие в зависимости от генетических факторов, двигательного и пищевого режима, состояние здоровья.

Раздел 2. Развитие выносливости

Практическая подготовка.

Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека. Упражнения общего воздействия и их роль в развитии мышечного аппарата, тканей, становлении обменных процессов, функций систем организма.

Упражнения локального воздействия, основные принципы их подбора.

Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища,

упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер

Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Биохимические процессы при наращивании, сбросе и стабилизации веса.

Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами: интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения со скакалкой.

Упражнения для мышц живота (сгибателей): поднятие одной или обеих ног в сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально), махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой)

Упражнение для мышц живота: взмахи ногами поочередно в стойки у опоры в направлении вперед, вперед в сторону, поднятие ног в положение, лежа на спине, поднятие туловища в том же направлении (руки за головой или в другом сильном положении).

Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические сгибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке, со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и поднятием плечевого отдела туловища;

Упражнения для мышц спины в положении лежа животом на возвышении поднятие туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках)

Упражнения для ягодичных мышц; но с подчеркнута активной работой бедра с его разгибанием до предела.

Упражнения для ягодичных мышц. Дополнительно: ритмические наклоны вперед и выпрямление тела (с круглой спиной) в стойке на ногах; то же в положении лежа на животе на возвышении (ноги фиксированы);

Ритмические наклоны вперед и выпрямление тела на наклонной опоре (ноги ниже плеч) со свободным движением туловища снизу вверх на широкой амплитуде; аналогичное упражнение, но в положении плечи ниже таза (ноги свободно свисают и могут двигаться вверх).

Упражнение для отводящих мышц бедра: в положении лежа боком на полу взмахи «верхней» ноге повыше, с ускорением и сдержанное опускание без удара по опорной ноге; то же в другую сторону махом другой ноги; в стойке у опоры (туловище вертикально или слегка наклонено) взмахи ногой в сторону, в сторону вперед, в сторону назад до горизонтали и быстрое опускание без касания опорной ноги (с торможением движения отводящими мышцами).

Упражнение для отводящих мышц бедра: в положении лежа боком на полу взмахи «верхней» ноге повыше, с ускорением и сдержанное опускание без удара по опорной ноге.

Упражнения для мышц – разгибателей бедра: в положении сидя на скамейке, в сед в упоре сзади на полу (согнув ноги), ритмичные взмахи ногой до полного выпрямления в колене, с неподвижным или слегка поднимающимся бедром (делается в обычной или утяжелённой обуви, в быстром темпе или с

отягощением на стопе).

Упражнения для мышц – разгибателей бедра: в положении сидя на скамейке, в сед в упоре сзади на полу (согнув ноги).

Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра): в положении лежа на животе, на полу, на скамейке, поднятие стопы до вертикали (свободной или с отягощением);

Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра): в стойке на одной ноге у опоры; аналогичные упражнения с вовлечением движения назад бедра и с прекращением движения вниз у опорной ноги (без промаха рабочей ногой вперед)

Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием тренажеров, соскоков сверху вниз и др.

Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.

Раздел 3. Развитие гибкости.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер.

Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибания и разгибания тела.

Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующих положение туловища; положение головы; типы осанки. Типы ходьбы: «деловая походка»; «дефиле».

Навыки позирования: положение тела в стойках, движение руками и головой.

Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.

Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер.

Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра.

Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног).

Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области. Упражнения на ягодичные мышцы.

Упражнения на мышцы живота. Комбинированные упражнения на бедро сбоку и ягодичные мышцы.

Упражнения для мышц: на пресс снизу; на пресс сверху; на косые мышцы живота; на мышцы рук сзади; на мышцы спины сверху; на мышцы голени.

Упражнение для мышц поверхности бедра (четырёхглавых мышц бедра). Упражнение для мышц задней поверхности бедра (двуглавая разгибательная мышца разгибателя бедра). Упражнение для внутренней поверхности бедра (мышцы, приводящие ногу).

Упражнение для ягодиц. Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней его части). Упражнение для талии (косые мышцы живота). Упражнение для брюшного пресса (нижней его части).

Тренировка мышц пресса на мяче.

Раздел 4. Общеразвивающие упражнения.

Подвижные игры «Два мороза», «Волк и зайцы».

Варианты бега. Правила дыхания при беге. «Кто громче?», «Шарик».

Подвижные игры «Салки – приседалки», эстафеты.

Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Игра «Чей красивее прыжок?»

ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку на месте и в движении.

Выполнение тестовых упражнений: прыжки в длину и высоту с места, челночный бег 3*10 м.

Народная игра лапта. «Метательная лапта». Правила перебежек.

Подвижные игры «Метко в цель», «Медвежата на льдине».

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игры: «Ходим в шляпах», «Черепяхи».

Развитие равновесия. Упражнения на гимнастической скамье. Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги».

Упражнения на равновесие. «Вернись на место», «Удержись».

Комплексы упражнений на месте и в движении. Игры: «Барабан», «Великан и другие».

Упражнения с предметами. Игры: «Ну-ка, донеси», «Поймай комара».

Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев». Пальчиковая гимнастика.

Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация. Практические упражнения.

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства». Упражнения: «полумост», «морская звезда».

Развитие гибкости. Парные упражнения.

Раздел 5. Игровая практика.

Развитие силы. Игра «Кто сильнее?»

Развитие выносливости. Круговая эстафета. Подвижная игра типа «Салок»

Подвижные игры «Ловишки с мячом», «Удочка»

Подвижные игры «Мы весёлые ребята», «Третий лишний»

Игры на сплочение «Подари движение», «Перемена мест»

Передача и ловля баскетбольного мяча от груди. Игры-эстафеты

Передача и ловля мяча. Ведение мяча по прямой шагом и в медленном беге.

Ведение мяча по прямой шагом и в медленном беге. Круговая эстафета

Ведение мяча шагом правой и левой рукой. «Не давай мяч водящему»

Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Рыбаки и рыбки»

Подвижные игры «Волк и козы», «Бросай – поймай»

Что такое волейбол. Бросок волейбольного мяча над собой и ловля.

Бросок волейбольного мяча над собой и ловля. Держание мяча. «Вышибалы»

Передача и ловля волейбольного мяча в парах. Подвижная игра «Снежки»

Подводящие упражнения для передачи мяча двумя руками сверху над собой.

Подводящие упражнения для передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Охотники и утки»

Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения

Развитие силы. Упражнения в парах

Развитие ловкости, быстроты. Подвижная игра «Ловишки», «Охотники и утки»

Развитие ловкости. Подвижные игры «Рыбалка», «Задом наперед»

Подвижные игры на внимание «Выбей мяч», «Стрельба по мишени»

Народная игра лапта. «Метательная лапта». Упражнение в ударе

Отработка бросков по неподвижной и движущейся цели.

Раздел 6. Контрольные занятия.

Контрольные испытания. Развитие ловкости, быстроты. Прыжки в длину.

Контрольные испытания. Повышаем нормы ГТО. Челночный бег 3*10 м

Контрольные испытания. Повышаем нормы ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	26.05.2025	34	204	102	Понедельник, четверг, пятница

2.2. Формы аттестации

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточная аттестация проводится в декабре в форме опросов, игр, бесед.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в мае в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;

- игровые занятия.

Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Текущий контроль. Контрольное занятие	низкий	-упражнения выполнены согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками; - обучающемуся необходима помощь педагога при подборе средств и инвентаря; -не всегда держит осанку. -веса исполнения упражнений минимальные -грамотно использует спортивную терминологию
	Средний	- упражнения выполнены согласно описанию, но неуверенно и с незначительными ошибками; -обучающийся при подборе средств и инвентаря допускает незначительные ошибки; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности от 3 до 4 показателей оценки; - грамотно использует спортивную терминологию
	высокий	- упражнения выполнены согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно; -обучающийся умеет подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - способен контролировать ход выполнения физической деятельности и оценивать итоги; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности по 5 показателям оценки; - грамотно использует спортивную терминологию
Промежуточная аттестация. Контрольное занятие.	низкий	- упражнение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности менее чем по 3 показателям оценки
	Средний	- упражнения в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; наблюдается положительная динамика физической подготовленности от 3 до 4 показателей оценки - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью педагога
	высокий	- упражнения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех

		требований, без ошибок, легко, свободно, четко уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; - понимает сущность упражнения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; - может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; - уверенно выполняет учебный норматив; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности по 5 показателям оценки; - обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий
--	--	---

2.3. Оценочные материалы

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке 6-7 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики высокий уровень	мальчики средний уровень	мальчики низкий уровень	девочки высокий уровень	девочки средний уровень	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	7,1	8,6	10,1	6,6	8,4	9,1
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+7	+3	+1	+9	+5	+3

Нормативы по общей физической и специальной физической 8-9 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики высокий уровень	мальчики средний уровень	мальчики низкий уровень	девочки высокий уровень	девочки средний уровень	девочки низкий уровень
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+7	+3	+1	+9	+5	+3

Нормативы по общей физической и специальной физической 10-12 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики высокий уровень	мальчики средний уровень	мальчики низкий уровень	девочки высокий уровень	девочки средний уровень	девочки низкий уровень
Челночный бег 3*10м	секунд	8,4	9,2	9,7	8,6	9,4	10,1
Бег 30 метров	секунд	4,9	5,9	6,3	5,4	6,1	6,5
Бег 1000 метров	мин:сек	4:42	5:41	6:20	5:03	6:12	6:40
Прыжок в длину с места	см	162	142	130	152	132	118
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	2	-	-	-
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	22	13	8	16	10	7
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	100	85	70	105	90	85
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+8	+4	+2	+11	+5	+3

2.4. Методические материалы

2.4.1. Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.
2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.
3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.
4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.
5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.
6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.
7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.
8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

2.4.2. Основные специфические средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Повышенное внимание уделяется техническим, аэробным, упражнениям. Простые движения в разминке, работа с легкими весами, дыхательным и гимнастическим упражнениям.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией занимающегося, применяемыми средствами и др. факторами.

- Метод сенсорного восприятия (просмотры видеороликов, прослушивание аудиозаписей);
- Словесный метод (рассказ нового материала, беседа о коллективе, выпускниках и. т.д.,
- Наглядный метод (личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же просмотр видео с выступлений профессиональных спортсменов);
- Практический метод (самый важный, это работа в зале, где приобретается личный опыт);
- Метод стимулирования деятельности и поведения (соревнование, поощрение, создание ситуации успеха).

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология личностно - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.
- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).
- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного.

Занятия общей физической подготовки можно разделить на несколько видов:

- Обучающие занятия: детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений. Объяснение приема его исполнения.
- Закрепляющие занятия: повтор движений. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других.
- Итоговые занятия: обучающиеся практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все заученные ими движения, демонстрируют знания и владение основной терминологией.
- Увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- Усложнение рисунка движения рук и ног.

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивание комбинаций важное место на занятиях отводится тренажу — это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент тяжелой атлетике раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух. На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их. Параллельно с отработыванием движений ног, рук и корпуса.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала, практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца.

Основная часть занятия — разучивание элементов тяжелой атлетике. Сначала даётся общее представление о цели — показ упражнения в законченной форме.

Приступая к разбору и разучиванию комбинации.

На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение. Вся работа по индивидуализации процесса обучения строится в тесной взаимосвязи с родителями. Тесный контакт с родителями, беседы с ними открывают многое в характере того или иного обучающегося.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ упражнений движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с

обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

Коллективная форма проведения занятий и разно уровневые возрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместных тренировок, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является дружественная атмосфера, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий общей физической подготовке.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап;
- обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, повторить упражнение.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня.

Организационно-педагогическая деятельность с родителями:

- проведение родительских собраний (организационное (сентябрь), итоговое (май));
- проведение открытых уроков для родителей (май);
- участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива;
- индивидуальные беседы с родителями (индивидуальные способности и достижения, анализ образовательной деятельности);
- индивидуальное консультирование (состояние здоровья обучающегося, местоположение в коллективе, работа по формированию фонда внебюджетных средств для улучшения материальной базы объединения, организации поездок на фестивали);
- анкетирование.

2.4.3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля - это сознательная активность обучающегося, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или

неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, обучающийся должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки обучающихся к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой обучающегося можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех

в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования

2.5.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

Оборудование спортзала:

Наименование	Кол-во ед.
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1
Стенка гимнастическая	1
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	1
Мячи баскетбольные	15
Мячи футбольные	15
Мячи волейбольные	15
Палка гимнастическая	15
Скакалка детская	15
Мат гимнастический	10
Кегли	10
Обруч пластиковый детский	15
Рулетка измерительная	1
Щит баскетбольный тренировочный	2
Сетка для переноса и хранения мячей	2
Волейбольная сетка универсальная	1
Сетка волейбольная	1
Аптечка	1
Мяч малый (теннисный).	10

2.5.2. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

2.5.3. Информационное обеспечение

В качестве информационных ресурсов используется интернет.

2.6. Воспитательный компонент программы

Современный национальный воспитательный идеал в соответствии с Указом Президента РФ – это нравственный, творческий, компетентный гражданин России, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, опирающийся в своей жизнедеятельности на духовные и культурные традиции народов Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания в программе – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- в усвоении знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей;
- в развитии позитивных, социально значимых отношений к общественным ценностям;
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (т. е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

Воспитательный компонент программы реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности по основным направлениям воспитания в соответствии с обновленными ФГОС, однако преобладающим является физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Результаты достижения цели и решения задач воспитания представляются в форме целевых ориентиров ожидаемых результатов воспитания по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС на уровнях начального общего и основного общего образования:

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением подростков, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы на 2024/2025 учебный год

№	Название события, мероприятия	Примерное содержание	Примерные сроки
1	«Моя страна – моя Россия»	Государственные символы РФ. Традиционные ценности государства. Спортивный праздник «Золотая осень»	Сентябрь
2	«Азбука безопасности»	Правила безопасного поведения дома, на улице, в общественных местах, в Интернете, на соревнованиях. Решение кейсовых заданий, деловая игра, работа по микро-группам	Сентябрь
3	Участие в ВФСК ГТО	Выполнение норм ГТО	Сентябрь - Ноябрь
4	Спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»	Семья и её ценности. Совместная спортивная эстафета	Ноябрь
5	Викторина «Знатоки Конституции»	Конституция России: история создания документа, его роль. Законодательство о физической культуре и спорте.	Декабрь
6	Новогодний спортивный праздник	Красноярский край: известные спортсмены Красноярского края. Спортивная викторина	Январь
7	Час профориентации «Военно-спортивный праздник»	профессии в спорте, необходимые навыки, учебные заведения. Работа.	Февраль
8	Президентские спортивные игры	Участие в Президентских спортивных играх	март

9	Участие в акции «Волонтёры Победы»	знакомство с условиями акции на сайте РДДМ «Движение первых», составление плана действий, распределение обязанностей.	Апрель
10	Просмотр фильмов «Тренер», «Стрельцов», «Матч» и пр.	Просмотр фильмов, совместное обсуждение	Май

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобрнауки России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
9. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
10. Евсеев С.П., Шапкова Л.В.» Адаптивная физическая культура». Учебное пособие. М., 2001.
11. Ананьев Б.Г., Рыбалко Е.Ф. «Особенности восприятия пространства». М., 1964.
12. Девятова М.В. «Берегите спину».
13. Демирчоглян Г.Г. «Тренируйте зрение».
14. Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев. Просвещение 2021 г.
15. Учебник «Физическая культура» В.И.Лях Физическая культура. Просвещение 2021 г.

4. Приложения.

4.1. Приложение №1. Календарно-тематическое планирование

Приложение №1
к дополнительной
общеразвивающей программе
«ОФП»
утверждено
приказом № 146-п от 11.03.2025г.

Календарно-тематическое планирование
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»

Год обучения: 1 год
Составила: Терехова Е.И.
педагог дополнительного образования

Красноярск

2025г.

Календарно-тематическое планирование «ОФП»

№	Дата	Тема	Часы		Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика		
		Раздел 1. Общие знания				
1.		Инструктаж по технике безопасности. Анатомические основы знаний: телосложение человека.	1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
2.		Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой. Особенности рельефа у женщин и мужчин, возрастные особенности телосложения.	1		Однонаправленное занятия	Беседа, опрос
3.		Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой. Особенности рельефа у женщин и мужчин, возрастные особенности телосложения.	1		Комбинированное занятие	Беседа, опрос
4.		Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющий рельеф тела: мышцы плечевого пояса и рук; мышцы туловища; мышцы тазового пояса, мышцы ног.	1		Однонаправленное занятия	Беседа, опрос
5.		Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющий рельеф тела: мышцы плечевого пояса и рук; мышцы туловища; мышцы тазового пояса, мышцы ног.	1		Комбинированное занятие	Беседа, опрос
6.		Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции (сердечно сосудистая система, дыхательная система, нервная система, эндокринная система, пищеварительных и выделительных органов.)	1		Однонаправленное занятия	Беседа, опрос
7.		Обменные процессы в тканях организма и их развитие в зависимости от генетических факторов, двигательного и пищевого режима, состояние здоровья.	1		Однонаправленное занятия	Беседа, опрос

		Раздел №2. Развитие выносливости				
8.		Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека. Упражнения общего воздействия и их роль в развитии мышечного аппарата, тканей, становлении обменных процессов, функций систем организма.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
9.		Упражнения локального воздействия, основные принципы их подбора.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
10.		Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
11.		Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
12.		Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Биохимические процессы при наращивании, сбросе и стабилизации веса.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
13.		Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Биохимические процессы при наращивании, сбросе и стабилизации веса.	1		Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
14.		Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами: интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме с движениями рук, туловищем,		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

		ногами; упражнения со скакалкой.				
15.		Упражнения для мышц живота (сгибателей): поднимание одной или обеих ног в сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально), махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой)		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
16.		Упражнения для мышц живота (сгибателей): поднимание одной или обеих ног в сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально), махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой)		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
17.		Упражнение для мышц живота: взмахи ногами поочередно в стойки у опоры в направлении вперед, вперед в сторону, поднимание ног в положение, лежа на спине, поднимание туловища в том же направлении (руки за головой или в другом сильном положении).		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
18.		Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические сгибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке, со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и подниманием плечевого отдела туловища;		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
19.		Упражнения для мышц спины в положении лежа животом на возвышении поднимание туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

		же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках)				
20.		Упражнения для ягодичных мышц; но с подчеркнута активной работой бедра с его разгибанием до предела.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
21.		Упражнения для ягодичных мышц. Дополнительно: ритмические наклоны вперед и выпрямление тела (с круглой спиной) в стойке на ногах; то же в положении лежа на животе на возвышении (ноги фиксированы);		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
22.		Ритмические наклоны вперед и выпрямление тела на наклонной опоре (ноги ниже плеч) со свободным движением туловища снизу вверх на широкой амплитуде; аналогичное упражнение, но в положении плечи ниже таза (ноги свободно свисают и могут двигаться вверх).		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
23.		Упражнение для отводящих мышц бедра: в положении лежа боком на полу взмахи «верхней» ноге повыше, с ускорением и сдержанное опускание без удара по опорной ноге; то же в другую сторону махом другой ноги; в стойке у опоры (туловище вертикально или слегка наклонено) взмахи ногой в сторону, в сторону вперед, в сторону назад до горизонтали и быстрое опускание без касания опорной ноги (с торможением движения отводящими мышцами).		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
24.		Упражнение для отводящих мышц бедра: в положении лежа боком на полу взмахи «верхней» ноге повыше, с ускорением и сдержанное опускание без удара по опорной ноге.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

25.		Упражнение для отводящих мышц бедра: в положении лежа боком на полу взмахи «верхней» ноги повыше, с ускорением и сдержанное опускание без удара по опорной ноге.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
26.		Упражнения для мышц – разгибателей бедра: в положении сидя на скамейке, в сед в упоре сзади на полу (согнув ноги) , ритмичные взмахи ногой до полного выпрямления в колене, с неподвижным или слегка поднимающимся бедром (делается в обычной или утяжелённой обуви, в быстром темпе или с отягощением на стопе)		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
27.		Упражнения для мышц – разгибателей бедра: в положении сидя на скамейке, в сед в упоре сзади на полу (согнув ноги)		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
28.		Упражнения для мышц – разгибателей бедра: в положении сидя на скамейке, в сед в упоре сзади на полу (согнув ноги)		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
29.		Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра): в положении лежа на животе, на полу, на скамейке, поднятие стопы до вертикали (свободной или с отягощением);		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
30.		Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра): в стойке на одной ноге у опоры; аналогичные упражнения с вовлечением движения назад бедра и с прекращением движения вниз у опорной ноги (без промаха рабочей ногой вперед)		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
31.		Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра): в стойке на одной ноге у опоры; аналогичные упражнения с		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

		вовлечением движения назад бедра и с прекращением движения вниз у опорной ноги (без промаха рабочей ногой вперед)				
32.		Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием тренажёров, соскоков сверху вниз и др.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
33.		Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием тренажёров, соскоков сверху вниз и др.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
34.		Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием тренажёров, соскоков сверху вниз и др.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
35.		Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
36.		Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах,		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

		свободными руками и легкими отягощениями.				
		Раздел №3. Развитие гибкости			Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
37.		Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
38.		Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
39.		Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибания и разгибания тела.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
40.		Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибания и разгибания тела.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
41.		Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующих положение туловища; положение головы; типы осанки. Типы ходьбы: «деловая походка»; «дефиле».		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
42.		Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующих положение туловища; положение головы; типы осанки. Типы ходьбы: «деловая походка»; «дефиле» и др. Навыки позирования: положение тела в стойках, движение руками и головой.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

43.		Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
44.		Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
45.		Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
46.		Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
47.		Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног).		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
48.		Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног).		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
49.		Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области. Упражнения на ягодичные мышцы.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
50.		Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области. Упражнения на ягодичные мышцы.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
51.		Упражнения на мышцы живота. Комбинированные упражнения на бедро сбоку и ягодичные мышцы.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
52.		Упражнения на мышцы живота. Комбинированные упражнения на бедро сбоку и ягодичные мышцы.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
53.		Упражнения для мышц: на пресс снизу; на пресс сверху; на косые мышцы живота; на мышцы рук сзади; на мышцы спины сверху; на мышцы голени.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
54.		Упражнения для мышц: на пресс снизу; на пресс сверху; на косые мышцы живота; на мышцы рук сзади; на мышцы спины сверху; на мышцы голени.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

55.		Упражнения для мышц: на пресс снизу; на пресс сверху; на косые мышцы живота; на мышцы рук сзади; на мышцы спины сверху; на мышцы голени.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
56.		Упражнения для мышц: на пресс снизу; на пресс сверху; на косые мышцы живота; на мышцы рук сзади; на мышцы спины сверху; на мышцы голени.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
57.		Упражнение для мышц поверхности бедра (четырёхглавых мышц бедра). Упражнение для мышц задней поверхности бедра (двуглавая разгибательная мышца разгибателя бедра). Упражнение для внутренней поверхности бедра (мышцы, приводящие ногу).		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
58.		Упражнение для мышц поверхности бедра (четырёхглавых мышц бедра). Упражнение для мышц задней поверхности бедра (двуглавая разгибательная мышца разгибателя бедра). Упражнение для внутренней поверхности бедра (мышцы, приводящие ногу).		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
59.		Упражнение для ягодиц. Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней его части). Упражнение для талии (косые мышцы живота). Упражнение для брюшного пресса (нижней его части). Тренировка мышц пресса на мяче.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
		Раздел №4 .Общеразвивающие упражнения				
60.		Подвижные игры «Два мороза», «Волк и зайцы»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
61.		Варианты бега. Правила дыхания при беге. «Кто громче?», «Шарик»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
62.		Подвижные игры «Салки – приседальки», эстафеты		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
63.		Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

		состоянии покоя. Игра «Чей красивее прыжок?»				
64.		ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку на месте и в движении.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
65.		Выполнение тестовых упражнений: прыжки в длину и высоту с места, челночный бег 3*10 м		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
66.		Народная игра лапта. «Метательная лапта». Правила перебежек		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
67.		Подвижные игры «Метко в цель», «Медвежата на льдине»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
68.		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игры: «Ходим в шляпах», «Черепашки»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
69.		Развитие равновесия. Упражнения на гимнастической скамье. Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
70.		Упражнения на равновесие. «Вернись на место», «Удержись».		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
71.		Комплексы упражнений на месте и в движении. Игры: «Барабан», «Великан и другие»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
72.		Упражнения с предметами. Игры: «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
73.		Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев». Пальчиковая гимнастика.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
74.		Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация. Практические упражнения.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
75.		Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства». Упражнения :«полумост», «морская звезда».		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
76.		Развитие гибкости. Парные упражнения		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
		Раздел №5. Игровая практика			Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

77.		Развитие силы. Игра «Кто сильнее?»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
78.		Развитие выносливости. Круговая эстафета. Подвижная игра типа «Салок»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
79.		Подвижные игры «Ловишки с мячом», «Удочка»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
80.		Подвижные игры «Мы весёлые ребята», «Третий лишний»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
81.		Игры на сплочение «Подари движение», «Перемена мест»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
82.		Передача и ловля баскетбольного мяча от груди. Игры-эстафеты		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
83.		Передача и ловля мяча. Ведение мяча по прямой шагом и в медленном беге.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
84.		Ведение мяча по прямой шагом и в медленном беге. Круговая эстафета		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
85.		Ведение мяча шагом правой и левой рукой. «Не давай мяч водящему»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
86.		Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Рыбаки и рыбки»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
87.		Подвижные игры «Волк и козы», «Бросай – поймай»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
88.		Что такое волейбол. Бросок волейбольного мяча над собой и ловля.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
89.		Бросок волейбольного мяча над собой и ловля. Держание мяча. «Вышибалы»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
90.		Передача и ловля волейбольного мяча в парах. Подвижная игра «Снежки»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
91.		Подводящие упражнения для передачи мяча двумя руками сверху над собой.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
92.		Подводящие упражнения для передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Охотники и утки»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
93.		Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
94.		Развитие силы. Упражнения в парах		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
95.		Развитие ловкости, Быстроты. Подвижная игра «Ловишки», «Охотники и утки»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра

96.		Развитие ловкости .Подвижные игры «Рыбалка», «Задом наперед»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
97.		Подвижные игры на внимание «Выбей мяч», «Стрельба по мишени»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
98.		Народная игра лапта. «Метательная лапта». Упражнение в ударе		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
99.		Отработка бросков по неподвижной и движущейся цели.		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
		Раздел №6. Контрольные испытания				
100.		Контрольные испытания. Развитие ловкости, Быстроты. Прыжки в длину		1	Однонаправленное занятие	Наблюдение, контрольные нормативы
101.		Контрольные испытания. Повышаем нормы ГТО Челночный бег 3*10 м		1	Однонаправленное занятие	Наблюдение, контрольные нормативы
102.		Контрольные испытания. Повышаем нормы ГТО Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		1	Однонаправленное занятие	Наблюдение, контрольные нормативы