

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя
общеобразовательная школа №108 им.Ю.В. Андропова

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол» н 1
«30» августа 2022г.



Утверждаю:
Директор школы
/И.Г.Григорян/
«30» августа 2022г.

Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ОФП»**

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Срок реализации : 1 год

Автор-составитель:
Хабаев Марат Юрьевич,
педагог дополнительного образования

г.Моздок 2022

Содержание

Название раздела	Страницы
Введение	3
Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание и планируемые результаты»	
Пояснительная записка	3
Цели и задачи	6
Содержание программы	7
Учебный план	14
Содержание учебного плана	14
Планируемые результаты	20
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формат аттестации»	21
Календарный учебный график	22
Условия реализации программы	22
Формы аттестации	23
Оценочные материалы	23
Методические материалы	24
Список литературы	26
Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы	26

Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по ОФП предназначена для развития базовых навыков по физическому развитию детей. Программа позволяет создать комфортную среду для всех детей, помогает выявить и поддержать физически одарённых обучающихся.

ОФП – это развитие и совершенствование физических качеств. Ребенок развивает все качества : ловкость, скорость, выносливость, гибкость и координацию , а главное, воспитывают характер. Физические упражнения развивают , внимание, память, воспитывают такие ценные качества характера, как терпение, ответственность, самодисциплина.

Обучение по данной программе позволяет наиболее полно использовать игровой и творческий характер , повышает уровень общей образованности детей, способствует развитию мыслительных способностей и интеллектуального потенциала, воспитывает навыки волевой регуляции характера.

Раздел № 1

Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание и планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ОФП.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 02.07.2021);

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

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);

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

«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

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

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816;

Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме // утв. Министерством просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации / Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждён Распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 № 2945-р;

Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития: Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239;

Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» (в рамках национального проекта «Образование»).

Закон Республики Северная Осетия-Алания от 27 декабря 2013 года N 61-РЗ «Об образовании в Республике Северная Осетия-Алания (с изменениями на 31 января 2022 года);

Распоряжение Правительства Республики Северная Осетия – Алания от 25.10.2018 «О внедрении целевой модели развития системы дополнительного образования детей Республики Северная Осетия-Алания».

Устав МБОУ СОШ №108 им. Ю.В. Андропова.

Актуальность. Занятия по программе развивают у обучающихся мышление, любознательность, повышают интерес к знаниям, учат лучше ориентироваться в быстро меняющейся обстановке в зависимости от сложности упражнения. На занятиях обучающиеся познают мотивы своего поведения, изучают методики самоконтроля, готовятся к успешной сдачи нормативов ГТО.

Адресат программы. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, от 13 до 14 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки при наличии интереса и мотивации к данной предметной области, как освоившие программу ознакомительного уровня, так и без предварительной подготовки. Дети в разном возрасте хотят научиться различным физическим навыкам, поэтому группы могут быть разновозрастные. Количество обучающихся в группе 12-20 человек, группы формируются с учётом способностей обучающихся и степенью их подготовки.

Младший школьный возраст называют вершиной детства. В возрасте 13-14 лет происходит смена образа и стиля жизни: новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности – учебная деятельность.

Направленность : физкультурно-спортивная

Новизна данной программы является выработка системы общих требований проведения квалификационных турниров, мероприятий. Конкретизирован мониторинг результативности образовательной деятельности, обучающиеся стремятся максимизировать свои результаты, повышается мотивация к овладению теоретическими знаниями.

Отличительные особенности программы. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 8 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 8 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

Уровень, объем и сроки реализации. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ОФП имеет базовый уровень срок реализации 1 год. Кол-во часов неделю 2 часа. Всего в году 68 часов. Форма обучения по

программе – очная.

Предметом острой общественной тревоги стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей. Все более осознается как актуальная задача государства, общества и всех его социальных институтов необходимость преодоления имеющей место тревожной тенденции в интересах обеспечения жизнеспособности подрастающего поколения.

Самое дорогое у человека - это жизнь, а самое ценное в жизни - это здоровье, за которое бороться всеми силами, становится не только актуально, но и экономически необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своём здоровье, здоровье своих близких и детей.

Особенности организации учебного процесса. Согласно Устава МБОУ СОШ №108 основной формой учебной и воспитательной работы по программе является групповое занятие с ярко выраженным индивидуальным подходом к каждому обучающемуся. Наполняемость групп 12-20 человек, состав группы разновозрастной, постоянный.

Виды занятий предусматривают лекции, практические занятия, мастер-классы, тренинги, выполнение самостоятельной работы, сеансы одновременной игры, участие в шахматных турнирах и соревнованиях. При проведении занятий большое внимание уделяется развитию личностных качеств обучающихся, таких как выдержка, дисциплина, терпение, хладнокровие, находчивость, сосредоточенность, благородство.

Цели программы: развивать физические навыки и оздоровительная направленность, формировать духовно-нравственные, волевые, моральные и физические качества.

Задачи программы:

Образовательные:

- развить познавательный интерес к спорту;
- формирование универсальных способов физической деятельности;
- развить способности ловкость, быстроту, координационные навыки, гибкость, а также морально-волевые качества;
- приобрести знания, умения, навыки, компетенции, необходимые для освоения различных упражнения от простых к сложным.

Личностные:

- развить социально-психологические компетентности обучающихся,

адекватного эмоционально-волевого состояния;

- формировать гражданскую позицию,
- формировать культуры общения и поведения в социуме, формировать навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- воспитывать навыки самоконтроля, потребности в саморазвитии и самостоятельности;
- формировать у обучающихся навыки конструктивного поведения в нестандартных ситуациях;
- воспитывать чувство ответственности, активности, дисциплины и усидчивости.

Цель: формирование у детей деятельностной компетенции: освоение навыков базовых физических навыков.

Задачи

Образовательные:

- привлечь обучающихся к занятиям спортом;
- изучить спортивные термины: виды и названия упражнений;
- пробудить интерес к физической культуре и занятиям спортом ;

Личностные:

- способствовать развитию элементарных базовых физических навыков;
- способствовать общему развитию ребенка;
- учиться находить оптимальные решения.

Метапредметные:

- стремление к развитию личностных качеств;
- прививать навыки самодисциплины;
- способствовать воспитанию волевых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программный материал.

Основная направленность	Упражнения
1. Гимнастика	- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных

<p>2. Легкая атлетика</p>	<p>суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упражнения. - Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений.
<p>3. Спортивные игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе. - Развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег.
<p>4. Функциональное многоборье</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. - Развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры. - Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, футбол, «догонялки», «чай-чай

	<p>выручай», .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие выносливости: плавание на время - Развитие ловкости, быстроты, координации: - Развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации. Отжимания с выпрыгиванием (максимальное количество раз за 1 мин) -Двойные прыжки на скакалке (максимальное количество раз за 1мин) -Подтягивания на турнике (максимальное количество раз за 1мин) -Максимальный наклон вперед из положения сед (показатель измеряется в сантиметрах) Зашагивание на гимнастическую скамейку, поочередно каждой ногой. -Выпады ногами вперед и в стороны. -Мобилизация голеностопа у гимнастической стенки. -Поочередные махи ногами назад. -Наклон вперед. -Отведение гимнастической палки за спину. -Круговые движения в локтевых суставах. -Сведение лопаток, прижавшись спиной к стене. -Воздушные приседания. -Отжимания. -Прыжки на скакалке. Становая тяга -Отжимания с выпрыгиванием
--	---

1. Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

Упражнения на гимнастических снарядах (на канате и шесте, на бревне, на перекладине и кольцах, на козле и коне).

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).

Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча и гранаты).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Силовая подготовка. Упражнения на специальных тренажерах.

1. Освоение техники по различным видам спорта.

Легкая атлетика. Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая –

вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.

Баскетбол. Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Занятия в основном проводятся в 1 и 2 зонах интенсивности на пульсе 160 уд/мин.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	теория	практика
1	Лёгкая атлетика	12 ч.	1 ч.	11 ч.
2	Баскетбол	12 ч.	1ч.	11 ч.
3	Гимнастика	14 ч.	1ч.	13ч
4	Волейбол	12 ч.	1ч.	11 ч.
5	Лёгкая атлетика	16 ч.	1ч.	15 ч.
Итого		66 часа	5 ч.	61 ч.

Учебный материал программы : основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика

основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

- «*Оздоровительная и корригирующая гимнастика*» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)

- «*Легкая атлетика*» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации

движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

- «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел 4. Двухсторонние игры:

- «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Раздел 1. Теория

Вводное занятие

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корректирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Упражнения на ловкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег

Соревнования

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Соревнования по ОФП
2. Соревнования по СФП
3. Соревнования — эстафеты
4. Соревнования "Веселые старты"

Раздел 4. Двухсторонние игры

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование
- соревнования по видам спорта

Планируемые результаты

Образовательные:

- обучающиеся будут привлекаться к спортивным соревнованиям как внутри школы так и на районные мероприятия;
- освоят спортивные термины: название упражнений, правильную технику выполнения упражнений и их последовательность
- будут знать виды состязательных упражнений;
-

Личностные:

- развиваются личные качества – характер, волевые качества, индивидуальный подход к своим занятиям ;
- научатся самостоятельно выполнять те или иные упражнения в домашних условиях или вне занятий,
- улучшится внимание, память.

Метапредметные:

- освоят навыки самодисциплины;
- разовьют личностные и волевые качества.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Время занятий	Форма занятий	место
1	7.09	Инструктаж по ТБ. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. ОРУ без предметов. Бег 500-1000м в среднем темпе.	2	11.40-13.00	Лекция-диалог, занятие-практикум	стадион
2	14.09	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 4*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе.	2	11.40-13.00	Занятие-практикум	стадион
3	21.09	Техника бега, развитие прыгучести. Упр. со скакалкой. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м. В среднем темпе.	2	11.40-13.00	Занятие-практикум	стадион
4	28.09	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Эстафеты. Прыжки в длину с	2	11.40-13.00	Занятие-практикум	стадион

		разбега. Кросс до 1000м в среднем темпе.				
5	5.10	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Метание мяча с разбега. Преодоление препятствий. Подвижная игра, «Пятнашки»	2	11.40-13.00	Занятие-практикум	стадион
6	12.10	Развитие силы, быстроты. Метание мяча с разбега. Бег 4*60м. Кросс до 1000м в среднем темпе.	2	11.40-13.00	Занятие-практикум	стадион
7	19.10	Инструктаж по ТБ. «Влияние физических упражнений на организм». Развитие силы, упражнения на мышцы спины и живота. Ведение, ловля и передача мяча в парах. Упр. с мячом. Эстафета с мячами	2	11.40-13.00	Занятие-практикум	стадион
8	26.10	Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	2	11.40-13.00	Занятие-практикум	стадион
9	9.11	Работа на тренажёрах. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты. Передача мяча и ловля мяча в парах. Броски мяча в кольцо. Действия защитника.	2		Занятие-практикум	
10	16.11	Развитие прыгучести, силы, гибкости. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты. Передача, ловля мяча в парах с различными заданиями. Действия защитника. Учебная игра.	2		Занятие-практикум	
11	23.11	Развитие ловкости,	2		Занятие-	

		гибкости, прыгучести. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.			практикум	
12	30.11	Развитие прыгучести, силы, гибкости. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты. Передача, ловля мяча в парах с различными заданиями. Действия защитника. Учебная игра.	2		Занятие-практикум	
13	7.12	Развитие гибкости, силы, прыгучести. Длинные кувырки вперёд. Мост из положения стоя. Размахивание в упоре - соскок. Упр. На перекладине.	2		Занятие-практикум	
14	14.12	Развитие гибкости, силы, прыгучести. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове.	2		Занятие-практикум	
15	21.12	Упр. для развития силы, гибкости, прыгучести. Мост из положения стоя. Опорный прыжок «ноги врозь».	2		Занятие-практикум	
16	28.12	Упр. для развития прыгучести, силы. Опорный прыжок «Ноги врозь». Лазание по канату.	2		Занятие-практикум	
17	11.01	Лазание по канату. Опорный прыжок «ноги врозь» 4-5 акробатических соединений. Упр. для развития силы.	2		Занятие-практикум	
18	18.01	Лазание по канату. Опорный прыжок «ноги врозь» 4-5 акробатических соединений. Упр. для развития силы.	2		Занятие-практикум	

19	25.01	Лазание по канату. Опорный прыжок «ноги врозь» 4-5 акробатических соединений. Упр. для развития силы.	2		Занятие-практикум	
20	1.02	Инструктаж по ТБ. Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку. Приём мяча снизу. Развитие физических качеств через игру.	2		Занятие-практикум	
21	8.02	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча с различных расстояний. Учебная игра.	2		Занятие-практикум	
22	15.02	Развитие ловкости, координации. Нападающий удар. Нижняя прямая подача в центр. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2		Занятие-практикум	
23	22.02	Развитие ловкости, координации. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Приём мяча с различных положений. Учебная игра.	2		Занятие-практикум	
24	1.03	Учебная игра по волейболу. Верхняя прямая подача. Приём мяча с различных положений. Передача мяча по зонам. Упр. с мячом.	2		Занятие-практикум	
25	15.03	Тактика защиты. Командные действия. Групповые действия игроков. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2		Занятие-практикум	
26	22.03	Инструктаж по ТБ. «Основы обучения и самообучения двигательным действиям». Прыжки в	2		Занятие-практикум	

		длина с разбега. Челночный бег 4*10м. Упр. для развития выносливости и прыгучести.				
27	29.03	Бег 1500-2000м. В среднем темпе. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Упр. для развития силы, прыгучести, выносливости.	2		Занятие-практикум	
28	5.04	Упр. Для развития мышц ног и плечевого пояса. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	2		Занятие-практикум	
29	12.04	Упр. для развития мышц ног и плечевого пояса. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	2		Занятие-практикум	
30	19.04	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. ОРУ без предметов. Бег 500-1000м в среднем темпе.	2		Занятие-практикум	
31	26.04	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 4*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе.	2		Занятие-практикум	
32	3.05 10.05	Техника бега, развитие прыгучести. Упр. со скакалкой. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м. В среднем темпе.	2		Занятие-практикум	
33	17.05 24.05	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Эстафеты. Прыжки в длину с разбега. Кросс до 1000м в среднем темпе.	2		Занятие-практикум	
		Всего – 66 часов	66			

Планируемые результаты

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням.

1.Результаты первого уровня (приобретение школьников социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, об основах разработки социальных проектов и организации коллективной деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2.Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к другим людям.

3.Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на ответственности за других.

При достижении трех уровней результатов дополнительного образования возрастает вероятность появления эффектов воспитания и социализации обучающихся.

Первая группа эффектов – социокультурная идентичность – осознание школьником и принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Вторая группа эффектов – предполагает высокую степень эффективности самореализации школьника в социальном взаимодействии.

Третья группа – компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

Программа предполагает проведение как регулярных еженедельных занятий со школьниками, так и организация занятий крупными блоками – «интенсивами» (Н.: соревнования, фестивали, проекты, праздники и т.п.). В ходе реализации программы дополнительного образования ОФП предполагается формирование следующих универсальных учебных действий

– Личностные результаты освоения программы:

- сформирована мотивация к творческому труду, работе на результат;
- развиты навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, развито умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развиты этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сформированы эстетические потребности и ценности;
- развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

Метапредметные результаты освоения программы

- освоят способы решения проблем творческого и поискового характера;
- научатся находить эффективные способы достижения результата;
- овладеют логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;
- научатся определять цель и пути её достижения; научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Раздел 2
Комплекс организационно-педагогических условий

Четверть	1	2	3	4	Итого
Даты	1.09.22- 29.10.22	7.11.22- 30.12.22	9.01.23- 17.03.23	24.04.23- 31.05.23	
	7 недель, 3 дня	8 недель 3дня	11 недель, 3 дня	8 недель, 4 дня	34 недели

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов – учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Количество учебных недель – программа предусматривает обучение в течение 36 недель.

Продолжительность каникул – в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по отдельной программе.

Сроки контрольных процедур обозначены в календарном учебном графике.

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажёрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.;
- резиновые жгуты.;
- тумбы и барьеры для прыжков;
- турники, брусья.

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы ОФП в объединении работает педагог с высшим специальным образованием.

Формы аттестации

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер, так как программа направлена на формирование у обучающихся стремления к дальнейшему познанию себя, поиску новых возможностей для реализации собственного потенциала. Предусматривает выполнение нормативов согласно возрастной категории.

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного материала, степень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития обучающегося.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём протяжении ее реализации. Это даёт возможность отслеживать динамику роста физических возможностей, умений и навыков, позволяет строить для каждого обучающегося его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью контрольных тестов,

Оценочные материалы

Оценка знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе обучения, является основой при отслеживании результатов работы.

№	Виды контроля	Контролируемые знания, умения, навыки	Форма контроля
1	Предварительный контроль	Наблюдение педагога во время занятий.	Индивидуальная и групповая.

2	Текущий контроль	Оценка физического состояния ребенка во время занятий.	Индивидуальная и групповая.
3	Промежуточная аттестация	Тестирование по правилам проведения и организации спортивных соревнований	Индивидуальная и групповая.
4	Итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов. Сдача норм ГТО	Индивидуальная и групповая.

Методические материалы

В процессе обучения используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, объяснительно-иллюстративный, деятельностный.

В процессе обучения используются следующие технологии:

- личностно-ориентированные;
- коммуникативные;
- информационно-коммуникационные;
- здоровьесберегающие;
- игровые.

Необходимым условием организации занятий является психологическая комфортность обучающихся, обеспечивающая их эмоциональное благополучие. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, индивидуальный подход, создание ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития, но и для нормального психофизиологического состояния.

Алгоритм учебного занятия:

- I. Вводная часть
- II. Основная часть.
- III. Заключительная часть.

Вводная часть занятий предполагает подготовку обучающихся к работе, к восприятию материала, целеполагание.

В основной части занятия происходит мотивация учебной деятельности обучающихся (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям). Усвоение новых знаний и способов действий на

данном этапе происходит через использование заданий и вопросов, активизирующих познавательную деятельность обучающихся. Здесь же целесообразно применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно. Для того, чтобы переключить активность обучающихся (умственную, речевую, двигательную), на занятиях проводятся физкультминутки.

В заключительной части занятия - подведение итогов, рефлексия. В течение 2-3 минут внимание обучающихся акцентируется на основных идеях занятия. На этом же этапе учащиеся высказывают своё отношение к занятию, к тому, что им понравилось, а что было трудным.

На занятиях используется материал, вызывающий особый интерес у обучающихся: загадки, стихи, сказки о шахматах, шахматные миниатюры. Ключевым моментом занятий является деятельность самих обучающихся, в которой они наблюдают за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию, делают выводы, выясняют закономерности, делают свои первые шаги на шахматной доске.

На занятиях используются обучающие плакаты, диаграммы задачи для самостоятельного решения, загадки, головоломки по темам, лабиринты на шахматной доске, системы стимулирования и другие. Кроме этого учащимся предлагаются темы для самостоятельного изучения, занимательные рассказы из истории шахмат, тесты для проверки полученных знаний.

Основой организации работы с детьми по данной программе является система дидактических принципов:

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип вариативности - у обучающихся формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- принцип творчества - процесс обучения ориентирован на приобретение обучающимися собственного опыта творческой деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у обучающихся устойчивого интереса к занятиям шахматами, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать

пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

Список литературы для педагога

В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение»

Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.:

.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Дата	
1	Легкоатлетический кросс 5-11кл	Сентябрь	
2	Сдача норм ГТО	октябрь	
3	Президентские состязания 5-8кл	Декабрь	
4	Футбол – первенство школ	январь	
5	Соревнования "А ну-ка, парни"7-8кл	Февраль	
6	Легкоатлетический кросс 5-11кл.	Апрель	
7	Сдача норм ГТО	май	

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажёрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.;
- резиновые жгуты.;
- тумбы и барьеры для прыжков;
- турники, брусья.

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы ОФП в объединении работает педагог с высшим специальным образованием.

Формы аттестации

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер, так как программа направлена на формирование у обучающихся стремления к дальнейшему познанию себя, поиску новых возможностей для реализации собственного потенциала. Предусматривает выполнение нормативов согласно возрастной категории.

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного материала, степень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития обучающегося.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём протяжении ее реализации. Это даёт возможность отслеживать динамику роста физических

возможностей, умений и навыков, позволяет строить для каждого обучающегося его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью контрольных тестов,

Оценочные материалы

Оценка знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе обучения, является основой при отслеживании результатов работы.

№	Виды контроля	Контролируемые знания, умения, навыки	Форма контроля
1	Предварительный контроль	Наблюдение педагога во время занятий.	Индивидуальная и групповая.
2	Текущий контроль	Оценка физического состояния ребенка во время занятий.	Индивидуальная и групповая.
3	Промежуточная аттестация	Тестирование по правилам проведения и организации спортивных соревнований	Индивидуальная и групповая.
4	Итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов. Сдача норм ГТО	Индивидуальная и групповая.

Методические материалы

В процессе обучения используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, объяснительно-иллюстративный, деятельностный.

В процессе обучения используются следующие технологии:

- лично-ориентированные;
- коммуникативные;
- информационно-коммуникационные;
- здоровьесберегающие;
- игровые.

Необходимым условием организации занятий является психологическая комфортность обучающихся, обеспечивающая их эмоциональное благополучие. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, индивидуальный подход, создание ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития, но и для нормального психофизиологического состояния.

Алгоритм учебного занятия:

- I. Вводная часть
- II. Основная часть.
- III. Заключительная часть.

Вводная часть занятий предполагает подготовку обучающихся к работе, к восприятию материала, целеполагание.

В основной части занятия происходит мотивация учебной деятельности обучающихся (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям). Усвоение новых знаний и способов действий на данном этапе происходит через использование заданий и вопросов, активизирующих познавательную деятельность обучающихся. Здесь же целесообразно применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно. Для того, чтобы переключить активность обучающихся (умственную, речевую, двигательную), на занятиях проводятся физкультминутки.

В заключительной части занятия - подведение итогов, рефлексия. В течение 2-3 минут внимание обучающихся акцентируется на основных идеях занятия. На этом же этапе учащиеся высказывают своё отношение к занятию, к тому, что им понравилось, а что было трудным.

На занятиях используется материал, вызывающий особый интерес у обучающихся: загадки, стихи, сказки о шахматах, шахматные миниатюры. Ключевым моментом занятий является деятельность самих обучающихся, в которой они наблюдают за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию, делают выводы, выясняют закономерности, делают свои первые шаги на шахматной доске.

На занятиях используются обучающие плакаты, диаграммы задачи для самостоятельного решения, загадки, головоломки по темам, лабиринты на шахматной доске, системы стимулирования и другие. Кроме этого учащимся предлагаются темы для самостоятельного изучения, занимательные рассказы из истории шахмат, тесты для проверки полученных знаний.

Основой организации работы с детьми по данной программе является система дидактических принципов:

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип вариативности - у обучающихся формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- принцип творчества - процесс обучения ориентирован на приобретение обучающимися собственного опыта творческой деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у обучающихся устойчивого интереса к занятиям шахматами, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

Список литературы для педагога

В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение».

Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.:

.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Дата	
1	Легкоатлетический кросс 5-11кл	Сентябрь	
2	Сдача норм ГТО	октябрь	
3	Президентские состязания 5-8кл	Декабрь	
4	Футбол – первенство школ	январь	
5	Соревнования "А ну-ка, парни"7-8кл	Февраль	
6	Легкоатлетический кросс 5-11кл.	Апрель	
7	Сдача норм ГТО	май	