

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа №4»  
Лужского муниципального района Ленинградской  
области**

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
МОУ «Средняя школа №4»  
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

Утверждена распоряжением  
директора МОУ «Средняя школа №4»  
от «02» сентября 2024 г.  
№288

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«ОФП»**

Возраст учащихся: 7-16 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик :**  
Москвина Т.М.  
Учитель физической культуры

Луга  
2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа создана в 2024 г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020 № 61573 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав МОУ «Средняя школа №4»

При определении содержания данной дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования детей «ОФП» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предусматривает техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

### **Актуальность и особенность Программы**

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

**Актуальность программы** заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

### **Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы**

Содержание дополнительной общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, с ограниченными возможностями здоровья (если нет противопоказаний), находящегося в трудной жизненной ситуации, одаренных детей, др.

Реализация программы возможна в форме дистанционного обучения, с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий, на базе школы.

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

В ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

**Цель программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

#### **Образовательные:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

#### **Развивающие:**

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

#### **Воспитательные:**

- прививать гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа рассчитана на детей от 7 до 16 лет. Группы формируются разновозрастные и разно уровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

**Форма организации образовательного процесса** - очная

**Сроки реализации программы** - составляет 1 год.

Занятия 2 часа в неделю.

### **Нормативы объёма тренировочной нагрузки**

<b>Этап обучения</b>	<b>продолжительность</b>	<b>недельная нагрузка</b>	<b>годовая нагрузка</b>
Спортивно-оздоровительный	1год	2ч	68ч

### **Основными формами организации учебного процесса являются:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)

### **Планируемые результаты освоения обучающимися**

#### **дополнительной общеобразовательной программы «ОФП»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, основной школы отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- *метапредметные результаты* — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- *предметные результаты* — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- *Слушать и понимать* речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков)

### **Оздоровительные результаты дополнительной общеобразовательной программы:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

*Первостепенным результатом* реализации дополнительной общеобразовательной программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Предметные результаты**

В результате обучения, обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Предметные результаты должны отражать:**

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,
3. создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма,
4. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

5. освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
6. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
7. формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб,
8. определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
9. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
10. овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
11. расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

**Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе «ОФП» учащиеся должны характеризовать**

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых упражнений;
- технику выполнения упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

**Выпускник научится:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

### **Формы контроля и оценочные материалы**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

**I этап** (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

**II этап** (текущий) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

**III этап** (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

### **Виды контроля:**

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП

### **Способы определения результативности реализации Программы**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.



7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Способы физической деятельности (основы знаний).</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	2	2	-	наблюдение
2.	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	2	2	-	наблюдение
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-	наблюдение
<b>II.</b>	<b>Физическое совершенствование</b> Спортивно-оздоровительная деятельность	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	
4.	Лёгкая атлетика	8	2	6	выполнение упражнений
5.	Гимнастика	6	-	6	выполнение упражнений
6.	Волейбол	6	2	4	выполнение упражнений
7.	Баскетбол	8	2	6	выполнение упражнений
8.	Лыжная подготовка	14	2	12	выполнение упражнений
9.	Футбол	8	2	6	выполнение упражнений
10.	Подвижные игры	4	-	4	праздники «Здоровья»

<b>III.</b>	Инструкторская и судейская практика	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	судейство соревнований школьного этапа
<b>IV.</b>	<b>Тестирование.</b>	2	-	2	выполнение контрольных упражнений и тестов
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>52</b>	

## Содержание Учебного плана

### I. Способы физической деятельности.

#### 1. Физическая культура и спорт в РФ

**Теория.** Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Практика.**

**Ожидаемый результат.** Выполнение норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) –(соответствующей возрасту степени).

**Формы контроля:** беседа

#### 2. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

**Теория.** Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Измерение пульса. Правила и приёмы закаливания.

**Практика.**

**Ожидаемый результат.** Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

**Формы контроля:** беседа.

#### 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

**Теория.** Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние природных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**Практика.**

**Ожидаемый результат.** Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивное оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

**Формы контроля:** беседа, контрольное тестирование.

## **II. Физическое совершенствование**

Спортивно-оздоровительная деятельность

*Общеразвивающие физические упражнения.*

### **4. Лёгкая атлетика**

**Теория.** Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

**Практика.** Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Занятия по программе норм комплекса ГТО.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Ожидаемый результат.** Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

**Форма контроля:** выполнение контрольных упражнений

### **5. Гимнастика**

**Теория.** Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

**Практика.** Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

**Ожидаемый результат.** Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

**Форма контроля:** выполнение контрольных упражнений.

## Подвижные и спортивные игры.

### 6. Волейбол

**Теория.** Правила игры. Стойка игрока, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

**Практика.** Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Подвижные игры на материале волейбола.

**Ожидаемый результат.** Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

**Форма контроля:** выполнение контрольных упражнений.

### 7. Баскетбол

**Теория.** Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

**Практика.** Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Участие в соревнованиях.

Подвижные игры на материале баскетбола.

**Ожидаемый результат.** Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

**Форма контроля:** выполнение контрольных упражнений.

### 8. Лыжная подготовка.

**Теория.** Основы техники ходьбы на лыжах

**Практика.** Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех

шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.

Одновременный двушажный ход.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.

Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

**Ожидаемый результат.** Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

**Форма контроля:** выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

## 9. Футбол.

**Теория.** Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Техника передвижения. Правила игры.

**Практика.** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Введение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Введение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Введение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Участие в соревнованиях

Подвижные игры на материале футбола.

**Ожидаемый результат.** Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

**Форма контроля:** выполнение контрольных упражнений

## 10. Подвижные игры.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**Теория.** Правила игры.

**Практика.** «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч среднему», «Мяч капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

**Ожидаемый результат.** Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

**Форма контроля:** выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

На материале спортивных игр.

## 11. Инструкторская и судейская практика

**Теория.** Правила и принципы организации и судейства соревнований.

**Практика.** Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции.

Проведение с группой занимающихся занятий под контролем руководителей. Судейство соревнований под контролем руководителя.

**Форма контроля:** игра

## III. Раздел. Контрольные испытания, соревнования. (2 часа)

**Теория.**

**Практика.** Сдача нормативов.

**Ожидаемый результат.** Высокий уровень физической подготовки учащихся.

**Форма контроля:** беседа, выполнение контрольных упражнений

### Календарный учебный график

#### дополнительной общеразвивающей программы

на 2024-2025 год

Комплектование группы – 02-09.09.2024 года

Начало учебного года – 02.09.2024 года

Окончание учебного года – 26.05.2025 года

Продолжительность учебного года – 34 недели

**Последний учебный день 26 мая.**

**Продолжительность четвертей:**

Учебные периоды		Количество недель/ дней
I четверть	02.09-27.10	8/40
II четверть	06.11-29.12	8/39
III четверть	09.01-21.03	11/52
IV четверть	31.03-26.05	7/33
<b>Количество учебных недель</b>		<b>34 недели</b>

Перенос выходных дней:

- с субботы 28 декабря на понедельник 30 декабря; (28 декабря по расписанию вторника)

- с субботы 4 января на пятницу 2 мая;
- с воскресенья 23 февраля на четверг 8 мая;
- с субботы 8 марта на пятницу 13 июня.

Количество часов, режим занятий: 2 ч в неделю

Количество часов в год - 68 часа

Продолжительность 1 занятия: - 1 академический час (40 минут).

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Материально-техническая база для реализации программы**

**Место проведения:** Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Волейбольные мячи; Гимнастическая стенка;

Баскетбольные мячи; Гимнастические скамейки;

Теннисные мячи; Сетка волейбольная;

Малые мячи; Щиты с кольцами;

Маты Секундомер.

Скакалки;

**Информационное обеспечение:**

- Компьютер, интернет, музыкальный центр.

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1.</b>	Физическая культура и спорт в РФ. Тестирование.	комбинированная	опрос, зачет
<b>2.</b>	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	комбинированная	опрос
<b>3.</b>	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	комбинированная	опрос
<b>4.</b>	Бег на короткие дистанции из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	комбинированная	
<b>5.</b>	Челночный бег. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	комбинированная	
<b>6.</b>	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой	комбинированная	
<b>7.</b>	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	комбинированная	

8.	Акробатические упражнения	комбинированная	
9.	Преодоление полосы препятствий	комбинированная	
10.	Выполнение гимнастических упражнений	комбинированная	
11.	Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	групповая	
12.	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	групповая	
13.	Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика	групповая	
14.	Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	комбинированная	
15.	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	групповая	
16.	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча	групповая	
17.	Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях	групповая	
18.	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	комбинированная	
19.	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.	комбинированная	
20.	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	комбинированная	
21.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	комбинированная	
22.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	комбинированная	
23.	Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	комбинированная	
24.	Прохождения дистанции с ускорением.	комбинированная	
25.	Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	групповая	
26.	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	групповая	
27.	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика	групповая	
28.	Групповые и командные действия. Соревнования по футболу	групповая	
29.	«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами»,	групповая	
30.	Двухсторонние игры	групповая	зачёт
31.	Соревнования по СФП	групповая	зачёт
32.	Соревнования «Веселые старты»	групповая	зачёт
33.	Соревнования - эстафеты	групповая	зачёт



34.	Итоговое тестирование.	комбинированная	зачёт
-----	------------------------	-----------------	-------

## Список литературы

### *I. Список рекомендованной литературы для детей:*

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. /перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
6. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
7. Шалаева Г.П., хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

### *II. Список рекомендованной литературы для родителей:*

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс», 2001.
2. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
4. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.

### *III. Список рекомендованной литературы для педагога:*

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
2. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М., 2001
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М., 2001
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М., 1988
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
7. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М., 2009
8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
9. Гришков В.И. Детские подвижные игры. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
10. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
11. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273
12. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 1990

13. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
14. Колтановский А.П. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно - оздоровительных занятий. - М., 1986.
15. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
16. Лях В.И. Рабочие программы. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений /. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.
17. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
18. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2011
19. Примерной программы по учебным предметам физическая культура 5-9 классы,
20. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.: ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

*IV. Интернет ссылки:*

1. [инструкция по охране труда](#)
2. [Макусев О.Н обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Методические указания.](#)
3. <https://docviewer.yandex.ru/view/137235451/>