

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Остерская средняя школа»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета от 31.08.2022
Протокол №14

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Остерская
средняя школа»
Т.И. Терехова
01.09.2022г. Приказ №101



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования,
Корнеев Сергей Владиславович

С. Остер 2022

Пояснительная записка

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);

- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);

- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Остерская средняя школа».

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: привлечение обучающихся к занятиям спортом спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

Отличительные особенности программы: Отличительной особенностью программы «ОФП» является то, что обучение на занятиях базируется на взаимосвязанных дидактических принципах научности, сознательности, активности, систематичности, постепенности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Педагогическая целесообразность: Материал, изучение которого предусмотрено программой, изложен так, чтобы обучающиеся впоследствии

смогли воспитать в себе лучшие качества человеческого характера: ловкость, выносливость, силу духа, стойкость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность.

Учреждение (адрес): муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Остерская средняя школа» (216537, Смоленская область, Рославльский район, село Остер, ул.Школьная, д.1

Адресат программы: Программа адресована детям от 7 до 18 лет всех категорий, в том числе детям с ОВЗ, детям, находящимся в трудной жизненной ситуации, не имеющих медицинских ограничений. Программа доступна для детей, проживающих в сельской местности, мотивированных детей.

Сроки реализации программы – одногодичная.

Занятия проводятся с группой 1 раз в неделю по 45 минут

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- индивидуальные;
- групповые;
- работа по командам;
- работа малыми группами.

По содержанию деятельности – интегрированная.

Уровень сложности – стартовый.

По уровню образования – общеразвивающая

Цель программы – идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности,
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений,

- обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения,
- формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они

включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной

деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и

требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

В области познавательной культуры:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;

- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

В области физической культуры:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации контроля
			теория	практика	
1.	Введение.	1	1	0	Опрос/контрольное задание
2.	Бег на короткие дистанции.	3	0	3	Выполнение тестов по общей физической подготовке.
3.	Бег на длинные дистанции.	5	0	5	Контроль техники выполнения упражнения.
4.	Подтягивание на высокой перекладине мальчики и на низкой перекладине девочки.	3	0	3	Контроль техники выполнения упражнения.
5.	Волейбол.	3	0	3	Контроль соблюдения правил игры.
6.	Баскетбол.	3	0	3	Контроль соблюдения правил игры.
7.	Лыжная подготовка.	3	0	3	Контроль техники выполнения упражнения.
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	3	0	3	Контроль техники выполнения упражнения.
9.	Футбол.	3	0	3	Контроль соблюдения правил игры.

10.	Метание спортивных снарядов на дальность.	4	0	4	Контроль техники выполнения упражнения
11.	Тестирование.	4	0	4	Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
12.	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	1	0	1	Выполнение тестов по общей физической подготовке.
	Итого:	36	1	35	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1. Введение.

Теория. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.

Тема 2. Бег на короткие дистанции.

Практика. *Бег на 30, 60, 100 метров.* Бег по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Старт по 2-4 человека.

Тема 3. Бег на длинные дистанции.

Практика. Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км Бег по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Тема 4. Подтягивание на высокой перекладине мальчики и на низкой перекладине девочки.

Практика. *Подтягивание на высокой перекладине из виса* Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. *Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа* Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для обучающихся I–VII классов – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

Тема 5. Волейбол.

Практика. Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тема 6. Баскетбол.

Практика. Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Тема 7. Лыжная подготовка.

Практика. Лыжные гонки. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход.

Тема 8. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Практика. Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Тема 9. Футбол.

Практика. Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Тема 10. Метание спортивных снарядов на дальность.

Практика. Метание мяча в цель и на дальность. Метание гранаты.

Тема 11. Тестирование

Практика. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Тема 12. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.

Практика. Выполнение тестов по общей физической подготовке.

Календарный учебный график

№	Месяц	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма проведения
----------	--------------	----------------------	-------------------------	---------------------	-------------------------	-------------------------

1	Сентябрь	лекция	1	Введение	Спортивный зал	Групповая, индивидуальная, подгрупповая.
2	Сентябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Бег на короткие дистанции	Спортивная площадка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
3	Сентябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Бег на короткие дистанции	Спортивная площадка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
4	Сентябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Бег на короткие дистанции	Спортивная площадка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
5	Октябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Бег на длинные дистанции.	Спортивная площадка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
6	Октябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Бег на длинные дистанции.	Спортивная площадка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
7	Октябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Бег на длинные дистанции.	Спортивная площадка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
8	Октябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Бег на длинные дистанции.	Спортивная площадка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п

9	Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Бег на длинные дистанции.	Спортивная площадка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
10	Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Подтягивание на высокой перекладине мальчики и на низкой перекладине девочки.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
11	Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Подтягивание на высокой перекладине мальчики и на низкой перекладине девочки.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
12	Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Подтягивание на высокой перекладине мальчики и на низкой перекладине девочки.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
13	Декабрь	учебно-тренировочное занятие	1	Волейбол.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
14	Декабрь	учебно-тренировочное занятие	1	Волейбол.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
15	Декабрь	учебно-тренировочное занятие	1	Волейбол.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
16	Декабрь	учебно-тренировочное занятие	1	Баскетбол.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная,

						коллективно-групповая, в п
17	Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Баскетбол.	Спортивный зал	Индивидуальная групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
18	Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Баскетбол.	Спортивный зал	Индивидуальная групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
19	Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Лыжная подготовка.	Спортивная площадка.	Индивидуальная групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
20	Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Лыжная подготовка.	Спортивная площадка.	Индивидуальная групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
21	Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Лыжная подготовка.	Спортивная площадка.	Индивидуальная групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
22	Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Спортивный зал	Индивидуальная групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
23	Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Спортивный зал	Индивидуальная групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
24	Февраль	учебно-	1	Поднимание	Спортивный	Индивидуальная

		тренировочное занятие		туловища из положения лёжа на спине	зал	групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
25	Март	учебно-тренировочное занятие	1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	Спортивный зал	Индивидуальн подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
26	Март	учебно-тренировочное занятие	1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	Спортивный зал	Индивидуальн групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
27	Март	учебно-тренировочное занятие	1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	Спортивный зал	Индивидуальн групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
28	Март	учебно-тренировочное занятие	1	Метание спортивных снарядов на дальность.	Спортивная площадка.	Индивидуальн групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
29	Апрель	учебно-тренировочное занятие	1	Метание спортивных снарядов на дальность.	Спортивная площадка.	Индивидуальн групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
30	Апрель	учебно-тренировочное занятие	1	Метание спортивных снарядов на дальность.	Спортивная площадка.	Индивидуальн групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
31	Апрель	учебно-тренировочное занятие	1	Метание спортивных снарядов на дальность.	Спортивная площадка.	Индивидуальн групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-

						групповая, в п
32	Апрель	учебно-тренировочное занятие	1	Тестирование.	Спортивная площадка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
33	Май	учебно-тренировочное занятие	1	Тестирование.	Спортивная площадка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
34	Май	учебно-тренировочное занятие	1	Тестирование.	Спортивная площадка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
35	Май	учебно-тренировочное занятие	1	Тестирование.	Спортивная площадка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в п
36	Май	учебно-тренировочное занятие	1	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	Спортивная площадка.	Индивидуальная, групповая.

Методическое обеспечение

1. Дидактический материал: плакаты, слайды, видеозаписи тесты электронные презентации, таблицы.

Контроль знаний по пройденным темам теоретической части производится путем опроса. Контроль знаний правил ТБ при проведении занятий.

Контроль качества выполнения нормативов производится по трехбалльной системе в соответствии с результатами и характером упражнения.

2. Техническое оснащение занятий: Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ . Маты гимнастические, секундомер, измерительная лента, гимнастический инвентарь, мячи для метания.

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Педагогические технологии, используемые в обучении.

Личностно – ориентированные технологии позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении. Они предусматривают выбор темы, объем материала с учетом сил, способностей и интересов ребенка, создают ситуацию сотрудничества для общения с другими членами коллектива.

Игровые технологии помогают ребенку приобрести нужные навыки. Они повышают активность и интерес детей к выполняемой работе.

Диагностические материалы

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «ОФП» применяются:

Виды контроля	Цель проведения	Формы контроля
Наименование и время проведения контроля		
Входной контроль (в начале курса обучения)	Определение уровня развития детей	Анкетирование.
Текущий контроль	Оценка качества освоения какого-либо	Педагогическое

(в течение всего учебного года)	раздела учебного материала	наблюдение
Промежуточный контроль (по окончании отчетного периода)	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала, Определение результатов обучения.	Выполнение нормативов; соревнование; опрос
Итоговый контроль (в конце учебного года)	Оценка изменения уровня развития детей. Определение результатов обучения.	Выполнение нормативов; опрос; соревнование; итоговое занятие.

Система контроля результативности обучения

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- наблюдение;
- опрос;
- игровое соревнование;
- решение нестандартных задач;
- выполнение самостоятельных заданий (тренировка).

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля являются:

- журнал посещаемости кружка «ОФП»;
- диагностика личностного роста и продвижения;
- наблюдение за деятельностью учащихся;
- грамоты и дипломы учащихся;

-отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **промежуточной аттестации** являются:

- соревнования на школьном уровне;

- протоколы по итогам выполнения нормативов учащихся на уровне учреждения;

-приказы органов управления образования об итогах соревнований и конкурсов учащихся муниципального и регионального уровней.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- участие в соревнованиях, конкурсах на уровне учреждения и муниципалитета.

Критерии оценки результативности.

Отследить уровень усвоения обучающимися содержания программы можно по следующим показателям: умение выполнить работу по образцу; умение анализировать; стабильность практических достижений обучающихся.

Показателями устойчивости интереса к деятельности, коллективу являются: текущая и перспективная сохранность контингента; наполняемость, положительные мотивы посещения занятий; осознание социальной значимости и нужности деятельности для себя.

Уровень воспитательных воздействий проявляется в характере отношений между педагогом и обучающимися, между членами коллектива, в том или ином состоянии микроклимата в группе, в культуре поведения обучающихся.

Критериями оценки результативности обучения являются: проверка усвоения теоретических знаний по темам, уровень развития памяти, а также результаты участия воспитанников в спортивных конкурсах, соревнованиях.