

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН**

Принята на
педагогическом совете

протокол № 4 от 31.05.2024 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Дом детского творчества»

Приказ №522 от 31.05.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год: – 144 часа
Возрастная категория: от 9 до 16 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер программы в Навигатор
Для сельской местности **7624**
Для городской местности **57603**

Авторы-составитель:

Зиновьев Алексей Александрович,
педагог дополнительного образования

**Абинск,
2024год**

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Учебно-воспитательный процесс, в среде которого находится учащийся общеобразовательной школы, требует от него в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную деятельность.

Программа разработана в соответствии ФЗ №273 от 29.12.12 г. «Об образовании в Российской Федерации». Реализация программы осуществляется на основе ряда законов и нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (с изменениями от 20.07.2000 г.; 22.08; 21.12.2004 г.; 26, 30.06.2007 г.).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Приоритетный национальный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (2017-2025гг.) утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 года № 11).

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12. 2017 года.

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

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07. 2022 года. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» муниципального образования Абинский район утвержденный постановлением администрации муниципального образования Абинский район от 31 декабря 2010 года № 4663 (с изменениями от 25 июля 2019 года № 790).

10. Рабочая программа воспитания на 2021 -2026 годы, принята на педагогическом совете и утверждена приказом директора от 31 марта 2021 года № 247.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Актуальность.

Открытие объединений общефизической подготовки в Доме детского творчества предполагает организацию двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся; укрепление их здоровья; психическое и физическое оздоровление организма.

Отличительные особенности программы.

Анализ имеющихся программ по общей физической подготовке выявил, что все они ставят перед собой одни и те же задачи, имеют общую структуру. Но в них плохо прослеживается преемственность по возрастным категориям. Поэтому возникла необходимость написания единой программы для всех общеобразовательных учреждений, поскольку она разработана с учетом новейших методических требований, пожеланий педагогов, работающих по этому направлению, опыта работы коллег из учреждений дополнительного образования края.

Адресат программы.

Возраст занимающихся в объединении – 9-16 лет. Программа рассчитана на обучающихся школьного возраста

Объем и срок освоения программы - программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы – 144 часа

Форма обучения – очная

Особенности организация образовательного процесса

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>. Набор обучающихся в объединение ведется строго по их желанию и интересу. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребенка, осуществляется психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса.

Комплектование групп проводится за 10 дней до начала занятий. Группы комплектуются в количестве не менее 15 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Основной показатель работы объединения - выполнение в конце обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла не реже 1 раза в месяц.

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

С учетом направленности программы режим учебной деятельности расписан согласно расписанию; 45 мин занятие-15 мин перерыв. Количество занятий в неделю составляет: 4 часа (2 раза по 2 часа).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование гармоничной, физически развитой личности, стремящейся к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Образовательные (предметные):

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

2. Личностные:

- создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
- адаптация к современной жизни с помощью общей культуры знаний, навыков.

3. Метапредметные:

- 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.

1.3. Содержание программы Учебно-тематический план

№ пп	Тема	Количество часов			формы аттестации/ контроль
		Всего	теория	практика	
I	Введение	1	1	-	
II	Основы знаний (в процессе занятий)				
III	Спортивные игры	49	-	49	
IV	Подвижные игры	8	-	8	
V	Гимнастика с элементами акробатики	40	-	40	
VI	Легкоатлетические упражнения	42	-	42	

VII	Сдача нормативов				
VIII	Итоговое занятие	4		4	
	ИТОГО:	144			

Содержание

I Введение

Техника безопасности на занятиях, правила поведения при проведении физических упражнений и занятий спортом.

II Основы знаний

Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями. Хорошая осанка и ее преимущества. Регулярные занятия физическими упражнениями. Антропометрические измерения. Всеростовой критерий физического развития. Динамометрия. Объем легких. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.

Нужды организма для правильного функционирования. Взаимосвязь между выбором стиля жизни и уровнем благополучия. Питание и его значение для роста и развития. Самоконтроль и его основные приемы. Мышечная система человека.

Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и социальным благополучием. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Гипертрофия скелетных мышц. Приемы силовой подготовки.

Реакция организма на различные физические нагрузки, самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные (физические) качества человека и их развитие. Двигательная активность как фактор понижения или повышения эмоционального возбуждения.

Как добиться сбалансированного взаимодействия систем организма? В чем заключается гармония физического, духовного и психического? Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Типы телосложения.

III Спортивные игры

Баскетбол

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением.

Броски одной и двумя руками в прыжке. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Позиционные нападения с изменением позиций. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча через сетку кулаком. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол.

Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам на точность. Выравнивание и выбивание мяча.

Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с изменениями направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Комбинации: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника.

IV Подвижные игры.

«Русская лапта» - правила игры, техника безопасности при игре. Площадка и разметка поля. Подача, отработка удара. Удар по мячу, отработка подачи. Перебежки во время игры, определение результата. Смена команд и замена игроков.

V Гимнастика с элементами акробатики

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе; вскок в упор присев: соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках). Лазанье по канату, шесту гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Общие

развивающие упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Мальчики: прыжок ноги врозь (козел в ширину; h-100 – 115 см); девочки: прыжок – ноги врозь (козел в ширину, h-100 – 115 см). Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Лазанье по канату, шесту гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Общие развивающие упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.

Выполнение команд: «пол оборота направо», «пол оборота налево», «пол шага». Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, h-100 – 115 см); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-105 – 110 см). Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Лазанье по канату, шесту гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Общие развивающие упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.

Команда «Прямо!», повороты в движении: направо, налево. Мальчики: прыжок, согнув ноги, в длину, h-100 – 115 см; девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козел в ширину, h-110 см). Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Мальчики: прыжок, согнув ноги, в длину, h-100 – 115 см; девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козел в ширину, h-110 см). Из упора, присев, силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с 3х шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге; выпад вперед; кувырок вперед.

VI Легкоатлетические упражнения

Высокий старт от 10 до 15 метров. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Скоростной бег до 40 метров. Бег на результат 60 метров. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 метров. Прыжки в длину с разбега (7-9 шагов). Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед – вверх. Кросс до 15 минут с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка; варианты челночного бега, с изменением направления, скорости.

Высокий старт от 15 – 30 м. Бег с ускорением 30-50м; скоростной бег до 50м. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1200м; прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность, в коридор 5 – 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8 – 10 м. Кросс до 15 минут с препятствиями и на местности. 6-ти минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Варианты челночного бега, бега с изменением направления,

скорости, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, метание различных снарядов из различных И.П. в цель и на дальность (обеими руками).

Высокий старт 30-40м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60м; бег в равномерном темпе до 20 минут; девочки – 15 минут. Бег на 1500м; прыжки в длину с разбега (9 – 11 шагов). Прыжки в высоту 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10 – 12 м. Метание мяча (150гр) с места на дальность; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, метание различных снарядов из различных И.П. в цель и на дальность (обеими руками).

Н/старт до 30 м. бег с ускорением от 70 до 80 метров; скоростной бег до 70 метров; бег на результат – 100м; бег в равномерном темпе до 20 минут; девочки до 15 минут; бег на 2000м (юноши) и 1500м (девочки). Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Метание мяча (150гр) с места на дальность и с 4 – 5 бросковых шагов с разбега в коридор – 10м; в горизонтальную цель с расстояния: девочки – 12 – 14м; юноши – 16м. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных И.П. с места. С шага, с двух шагов. Эстафета старты из различного исходного положения, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Н/старт до 30 м. бег с ускорением от 70 до 80 метров; скоростной бег до 70 метров; бег на результат – 100м; бег в равномерном темпе до 20 минут; девочки до 15 минут; бег на 2000м (юноши) и 1500м (девочки). Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Метание мяча (150гр) с места на дальность и с 4 – 5 бросковых шагов с разбега в коридор – 10м; в горизонтальную цель с расстояния: девочки – 12 – 14м; юноши – 16м. Бросок набивного мяча: юноши - 3кг; девушки – 2 кг двумя руками из различных исходных положений. Бег с гандикапам, командами, в парах, кросс до 3км. Эстафета старты из различного исходного положения, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

VII Форма контроля

Сдача контрольных нормативов.

VIII Итоговое занятие.

Сдача нормативов.

1.4. Планируемые результаты

В результате обучения по данной программе обучающиеся должны знать:

- физиологические, психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями в разной функциональной направленностью;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на каждую учебную группу прилагается

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение объединения

	Компоненты оснащения учебного кабинета	Что необходимо для реализации программы (кол-во)
1.	Учебно-методические материалы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» Календарно-тематическое планирование Дополнительная литература: инструкции по охране труда на занятиях; тесты физической подготовленности по ОФП
2.	Дидактические и раздаточные материалы по предмету	Картотека общеразвивающих упражнений для разминки Схемы и плакаты освоения технических приемов в спортивных играх.
3.	Аудио-видео материалы	
4.	ТСО, компьютерные, информационно-коммуникативные средства	Музыкальные колонки (2), ноутбук, видеопроектор.
5.	Учебно-практическое оборудование	набивные мячи Перекладины для подтягивания в висе Скакалки для прыжков Секундомер Гимнастические скамейки Гимнастические маты Гимнастическая стенка Волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

2.3. Формы аттестации

Формы и виды контроля: тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Формы и виды контроля

Тема УТП	Вид контроля	Форма контроля	Срок контроля	Что контролируем	Вид контрольной работы
Основы знаний (в процессе)	текущий	фронтальная	в ходе работы над темой		представление

занятий)					
Спортивные игры	итоговый	индивидуальная	По окончании темы	Соблюдение правил игры	соревнования
Подвижные игры	текущий	групповая	в ходе работы	Точность и быстроту принятия решений	соревнования
Гимнастика с элементами акробатики	итоговый	групповая	По окончании темы	Технику и правильность выполнения упражнения	тестирование
Легкоатлетические упражнения	итоговый	групповая	по окончании	Правильность выполнения упражнения	тестирование
Сдача нормативов	итоговый	групповая	по окончании		тестирование

2.4. Оценочные материалы

В рамках мониторинга, проводимого МБУ ДО «Дом детского творчества», отслеживаются личностные, предметные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы в форме таблицы включающей ожидаемые результаты (приложение 2, 3). Каждый критерий оценивается по трёхбалльной шкале: 1 – минимальный показатель, 3- максимальный. По итогам таблицы выявляется уровень освоения программы.

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Названия разделов и тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Основы знаний (в процессе занятий)	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.		
	Спортивные игры	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, Наглядный, показ.	правила игр	спортивный инвентарь	
	Подвижные игры	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, Наглядный	правила игр	спортивный инвентарь	
	Гимнастика с элементами акробатики	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, Наглядный			
	Легкоатлетичес	Групповая,	Словесный,			

	кие упражнения	подгрупповая, фронтальная	объяснение, рассказ, Наглядный			
	Сдача нормативов	Групповая, подгрупповая, фронтальная		нормативы		

Методические рекомендации

Каждое занятие является звеном системы связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение материала. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности обучающихся класса, возрастных особенностей

Предполагаемая программа рассчитана на обучающихся 5 – 9 классов.

В 5 – 9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания.

В этой связи для группы школьников или отдельных обучающихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный походы особенно важны для обучающихся, имеющих низкие и высокие результаты.

Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, интерес к своим физическим и психическим возможностям.

2.6. Рабочая программа воспитания

Особенности реализуемого воспитательного пространства (см. Особенности организации образовательного процесса)

Цель воспитания: создание условий для усвоения социально-значимых знаний, развития социально-значимых отношений, приобретения опыта социально-значимых дел.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Виды, формы и содержание деятельности

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления, этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу, к своей малой Родине.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле («Рабочая программа воспитания МБУ ДО «Дом детского творчества» на 2021-2026 гг. <http://ddt-abinsk.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizacii/dokumenty/>).

План воспитательных мероприятий на каждую учебную группу прилагается (приложение 2)

№ п/п	модуль	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения (примерные)
1.	«Ключевые коллективные дела»	День открытых дверей «Мы вам рады» в объединении	Организация выставки или участие в концертной деятельности, или мастер-классе, с целью вовлечения обучающихся школ в дополнительное образование	1-9 сентября
2.	«Деятельность объединений»	День солидарности в борьбе с терроризмом	Урок Мужества	3 сентября
3.	«Казачество»	День кубанского казачества (третья суббота октября)	Игра-путешествие	16 октября
4.	«Работа с родителями»	Родительское собрание на тему: «Как раскрыть	Беседа, диспут	17 октября

		потенциал ребенка»		
5.	«Казачество»	На Кубани мы живем	Викторина, квест	7 ноября
6.	«Экскурсии, экспедиции, походы»	Посещение музея г. Абинска	экскурсия	12 ноября
7.	«Деятельность объединений»	День матери. Подарок маме	Мастер-класс	25 ноября
8.	«Воспитание экологической культуры»	Спасем родную природу	Конкурс рисунков	4 декабря
9.	«Организация предметно-эстетической среды»	Новый год стучит в окно	Оформление интерьера помещений	18-19 декабря
10.	«Деятельность объединений»	Встречаем Новый год	Общение в импровизированном кафе (конкурсы с чаепитием)	27 декабря
11.	«Казачество»	Рождественская звезда	Игра-путешествие	5 января
12.	«Профилактическая деятельность»	Мои права	Ролевая игра	12 января
13.	«Школьные музеи»	Давным - давно была война	Литературная гостиная	17 февраля
14.	«Ключевые коллективные дела»	День защитника Отечества	Урок памяти	21 февраля
15.	«Профориентация»	Посещение швейной фабрики г. Абинска	экскурсия	26 февраля
16.	«Воспитание экологической культуры»	Весна-красна	Викторина	3 марта
17.	«Деятельность объединений»	Мамин день	концерт	12 марта
18.	«Профилактическая деятельность»	Внимание, дети!	Ролевая игра	27 марта
19.	«Экскурсии, экспедиции, походы»	Посещение парка г. Абинска	экскурсия	5 апреля
20.	«Воспитание экологической культуры»	Космические просторы	Игра-путешествие	12 апреля
21.	«Ключевые коллективные дела»	Международная акция «Георгиевская ленточка»	Встреча с ветеранами	7 мая
22.	«Деятельность объединений»	Международный день семьи	Ролевая игра	15 мая
23.	«Работа с родителями»	Родительское собрание на тему: «Итоги года»	Презентация итогов года	29 мая

2.7. Список литературы

1. Мех В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания». М. 2005г.
2. . Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя ФК». М. 2000г

Календарный учебный график

№ п/п	Дата план	Дата факт	Форма занятия	Кол-во часов (продолжительность учебного занятия)	№ темы согласно УП программы	Тема занятия (согласно содержанию программы)	Форма контроля (если есть согласно программе)
1.			Теория Практика	2	1	Техника безопасности на занятиях, правила поведения при проведении физических упражнений и занятий спортом. Баскетбол. стойка игрока.	
2.			Практика	2	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	
3.			Практика	2	2	. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	
4.			Практика	2	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	
5.			Практика	2	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	
6.			Практика	2	3	Броски одной и двумя руками в прыжке. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	
7.			Практика	2	3	Футбол. Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	
8.			Практика	2	3	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	
9.			Практика	2	2	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	
10.			Практика	2	3	Удары по воротам на точность. Выравнивание и	

						выбивание мяча.	
11.			Практика	2	3	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	
12.			Практика	2	3	Ведение мяча с изменениями направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	
13.			Практика	2	4	Перехват мяча. Комбинации: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.	
14.			Практика	2	4	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	
15.			Практика	2	4	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	
16.			Практика	2	3	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	
17.			Практика	2	4	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника.	
18.			Практика	2	4	Волейбол Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
19.			Практика	2	3	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку	
20.			Практика	2	4	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
21.			Практика	2	4	Позиционные нападения с изменением позиций. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	
22.			Практика	2	4	Передача мяча над собой. То же через сетку.	
23.			Практика	2	5	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
24.			Практика	2	5	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча через сетку кулаком.	

25.		Практик а	2	5	Игра по упрощенным правилам волейбола.	
26.		Практик а	2	4	«Русская лапта» - правила игры, техника безопасности при игре. Площадка и разметка поля.	
27.		Практик а	2	5	Поддача, отработка удара. Удар по мячу, отработка подачи.	
28.		Практик а	2	5	Перебежки во время игры, определение результата	
29.		Практик а	2	5	Смена команд и замена игроков.	
30.		Практик а	2	5	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе	
31.		Практик а	2	5	вскок в упор присев: соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см.	
32.		Практик а	2	5	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках). Лазанье по канату, шесту гимнастической лестнице	
33.		Практик а	2	5	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	
34.		Практик а	2	5	Общие развивающие упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.	
35.		Практик а	2	5	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Мальчики: прыжок ноги врозь (козел в ширину; h-100 – 115 см); девочки: прыжок – ноги врозь (козел в ширину, h-100 – 115 см)	
36.		Практик а	2	4	Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Лазанье по канату, шесту гимнастической лестнице.	
37.		Практик а	2	6	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	
38.		Практик	2	6	Общие развивающие	

			а			упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.	
39.			Практик а	2	6	Выполнение команд: «пол оборота направо», «пол оборота налево», «пол шага».	
40.			Практик а	2	6	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, h-100 – 115 см); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-105 – 110 см).	
41.			Практик а	2	6	Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.	
42.			Практик а	2	6	Лазанье по канату, шесту гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	
43.			Практик а	2	6	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	
44.			Практик а	2	6	Общие развивающие упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке	
45.			Практик а	2	6	Команда «Прямо!», повороты в движении: направо, налево. Мальчики: прыжок, согнув ноги, в длину, h-100 – 115 см; девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козёл в ширину, h-110 см).	
46.			Практик а	2	5	Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок	
47.			Практик а	2	6	стойка на голове и руках; девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	
48.			Практик а	2	6	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.	
49.			Практик а	2	6	Из упора, присев, силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с 3х шагов разбега	
50.			Практик а	2	6	Высокий старт от 10 до 15 метров. Бег с ускорением от 30 до 40 метров.	
51.			Практик	2	7	Скоростной бег до 40 метров. Бег на результат 60 метров. Бег в	

			а			равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 метров.	
52.			Практика	2	7	Прыжки в длину с разбега (7-9 шагов).	
53.			Практика	2	7	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м	
54.			Практика	2	5	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед – вверх	Зачет
55.			Практика	2	7	. Кросс до 15 минут с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка; варианты челночного бега, с изменением направления, скорости.	
56.			Практика	2	7	. Высокий старт от 15 – 30 м. Бег с ускорением 30-50м; скоростной бег до 50м	
57.			Практика	2	7	. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1200м	
58.			Практика	2	7	прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность, в коридор 5 – 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8 – 10 м	
59.			Практика	2	7	Кросс до 15 минут с препятствиями и на местности. 6-ти минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	
60.			Практика	2	7	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий	
61.			Практика	2	5	Высокий старт 30-40м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60м;	
62.			Практика	2	7	бег в равномерном темпе до 20 минут; девочки – 15 минут. Бег на 1500м	
63.			Практика	2	7	Метание теннисного мяча на дальность; в горизонтальную	

						и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10 – 12 м.	
64.			Практика	2	7	Метание мяча (150гр) с места на дальность; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками	
65.			Практика	2	7	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия	
66.			Практика	2	7	метание различных снарядов из различных И.П. в цель и на дальность (обеими руками	
67.			Практика	2	7	Н/старт до 30 м. бег с ускорением от 70 до 80 метров; скоростной бег до 70 метров;	
68.			Практика	2	7	бег на результат – 100м; бег в равномерном темпе до 20 минут; девочки до 15 минут;	зачет
69.			Практика	2	7	бег на 2000м (юноши) и 1500м (девочки	
70.			Практика	2	7	Эстафета старты из различного исходного положения, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	
71.			Практика	2	7	Итоговое занятие	зачет
72.			Практика	2	8	Итоговое занятие	зачет
				Итого:		Практика – 143 Теория-1	144 час.

Приложение 2

Н О Р М А Т И В Ы О Ф П для обучающихся Юноши

№ п/ п	Наименование норматива	ед. измер.	10 лет			11 лет			12 лет			13 лет			14 лет		
			баллы	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2
1.	Бег 30 м	сек.	5,9	6,5	6,6	5,3	5,7	6,2	5,2	5,5	5,9	5,1	5,4	5,8	5,2	5,5	5,7
2.	Бег 1000 м	зачет															
3.	Челночный бег 5x10	сек.	22,2	24,6	24,7	18,2	20,8	23,3	18,6	21,1	23,2	18,4	20,8	23,1	17,7	20,1	22,5
4.	Прыжки в длину с места	см.	150	140	135	170	160	150	175	165	155	180	170	160	185	175	165
5.	Сгибание, разгибание рук в упоре	раз	14	13	12	16	15	14	18	17	16	20	18	17	22	20	18
6.	Метание набивного мяча	м	9	8	7	10	9	8	11	10	9	12	11	10	13	12	11

№ п/ п	Наименование норматива	ед. измер.	15 лет			16 лет		
			баллы	3	2	1	3	2
1.	Бег 30 м	сек.	4,7	5,0	5,4	4,6	4,8	5,1
2.	Бег 1000 м	зачет						
3.	Челночный бег 5x10	сек.	18,0	20,3	22,5	17,4	19,6	21,9
4.	Прыжки в длину с места	см.	190	180	170	200	190	180
5.	Сгибание, разгибание рук в упоре	раз	26	24	22	30	28	26
6.	Метание набивного мяча	м	14	13	12	15	14	13

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: учащийся при сдаче пяти контрольных упражнений должен набрать не менее 10 баллов

Н О Р М А Т И В Ы О Ф П для обучающихся Девушки

№ п/ п	Наименование норматива	ед. измер.	10 лет			11 лет			12 лет			13 лет			14 лет		
			баллы	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2
1.	Бег 30 м	сек.	7,2	7,4	7,6	6,8	7,0	7,2	6,4	6,6	6,8	5,8	6,0	6,2	5,6	5,7	5,8
2.	Бег 500 м	зачет															
3.	Челночный бег 5x10	сек.	18, 4	21,3	24,1	16,4	19,6	22,9	16,1	19,3	22,5	16,7	19,5	22,3	15,9	18,6	21,4
4.	Прыжки в длину с места	см.	140	130	120	150	140	130	160	150	140	170	160	150	180	170	160
5.	Подъем туловища в сед. за 30 с.	раз	18	17	15	19	17	15	20	18	16	21	19	17	22	20	18
6.	Метание набив ного мяча	м	5	4	3	6	5	4	7	6	5	8	7	6	8	7	6

№ п/ п	Наименование норматива	ед. измер.	15 лет			16 лет		
			баллы	3	2	1	3	2
1.	Бег 30 м	сек.	5,3	5,5	5,7	5,1	5,2	5,3
2.	Бег 500 м	зачет						
3.	Челночный бег 5x10	сек.	17,3	19,4	21,6	16,0	18,5	20,9
4.	Прыжки в длину с места	см.	180	175	170	190	180	175
5.	Сгибание, разгибание рук в упоре	раз	23	21	19	24	22	20
6.	Метание набивного мяча	м	9	8	7	10	9	8

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: учащийся при сдаче пяти контрольных упражнений должен набрать не менее 10 баллов

Название детского объединения _____

Название программы, уровень, сроки реализации, год освоения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата заполнения _____

№	СПИСОК ГРУППЫ	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			
		проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;	контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта	управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения	соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях	пользоваться специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.	положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью	накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия ОФП для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей	Нравственно-эстетические установки
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									

- Мониторинг следует проводить в начале и конце учебного года.
- Каждый критерий оценивается по трёхбалльной шкале: 1 – минимальный показатель, 3- максимальный

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Название детского объединения _____

Название программы, уровень, сроки реализации, год освоения Ф.И.О. педагога

Дата заполнения

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

№	СПИСОК ГРУППЫ	ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
		Знание понятийного аппарата, Владение терминологией	Владение объемом знаний, предусмотренных программой	Результаты тестирования физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

ДИАГНОСТИКА проводится по уровневой форме: высокий, средний, низкий уровень сформированности того или иного планируемого результата /высокий (3 балла) – учащийся знает, владеет понятиями и терминами. Средний (2 балла) – учащийся владеет ½ объемом знаний. Низкий (1 балл) – учащийся владеет менее чем ½ объема знаний