

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 1

от «30» августа 2024

Утверждаю:

Приказ

от 30 августа 2023

№ 121-о

_____ Н.В.Иовик,

директор БМАОУ

лица №3 «Альянс»

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«ОФП»**

Содержание

№ п/п	Наименование раздела
1.	Основные характеристики программы
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цель и задачи программы
1.3.	Содержание программы
1.4.	Планируемые результаты
2.	Организационно-педагогические условия
2.1.	Помещение
2.2.	Средства обучения и воспитания
2.3.	Кадровые условия
3.	Календарный учебный график
4.	Учебный план
5.	Рабочая программа
6.	Оценочные материалы
7.	Методические материалы
8.	Приложения к программе

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Программа ориентирована на создание условий для формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья и гармоничного развития обучающихся, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям.

Образовательная программа разработана с учетом выполнения задач поставленных Правительством РФ, прописанных в распоряжении Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р: «...реализация дополнительных общеобразовательных программ должна строиться на соответствии образовательных программ и форм дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей и ориентации на метапредметные и личностные результаты образования».

Актуальность

Согласно современным научным взглядам на проблему физического воспитания детей и молодежи, происходит процесс переориентации от полученных только знаний и умений к духовному и физическому развитию личности, к её самоопределению в социуме; от усвоения готовых образцов к получению физкультурного образования, овладению физической культурой как естественным видом деятельности человека.

Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека, способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и работоспособности, гармоничному развитию человека. Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия по общей физической подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка - это основа любого вида спорта.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, не перегружает организм как спортивные тренировки по видам спорта, а несёт оздоровительный эффект, что благотворно воздействует на все системы детского организма.

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в соответствии с изменениями в статьи 46 (часть 4,5), 79 (части 1,3,11), 108;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (в действующей редакции от 30.09.2020);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Свердловской области № 646-РП от 26.10.2018 «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. №761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Профессиональный стандарт. Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Минпросвещения России от 18 сентября 2020 г. № 508 «Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования к реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодежи», утвержденное приказом от 14.05.2020 №269-д
- **Новизна** данной дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности состоит в творческом переосмыслении существующих систем и методик преподавания предмета, современных технологий в сочетании с личным практическим опытом и методическим сопровождением программы. Осуществляется

неразрывная связь теории и практики. В практическую игру включены турниры по «темам», т.е. по заданному дебюту, эндшпилю, миттельшпилю. Наряду с классическими шахматами и быстрыми проводятся турниры по блиц-шахматам, шведским шахматам, консультационные турниры.

- ***Педагогическая целесообразность:***

- реализация программы позволят обучающимся восполнить недостаток навыков физического развития и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время;

- реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Отличительная особенность.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она в достаточно полной мере дает возможность детям отдохнуть, переключиться с урочных занятий на активный вид деятельности, освоить новые игры и развить основные физические показатели и нравственные качества, исполнительские способности (память, умение, копировать действия других, повторять увиденное и услышанное), что немаловажно для развития детей, но и творческие (наблюдательность, умение анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости закономерности).

Обучение осуществляется на основе общих ***методических принципов:***

- ***Принцип активной включенности*** каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

- ***Принцип доступности,*** последовательности и системности изложения программного материала.

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

- ***принцип минимакса*** - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;

- ***принцип целостного представления о мире*** - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;

- ***принцип вариативности*** - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;

- **принцип творчества** - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

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

По программе могут обучаться дети с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды и инвалиды с учетом особенностей их психофизического развития. Занятия с такими детьми проводятся вместе с другими учащимися.

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы:

содействие всестороннему развитию личности обучающихся посредством освоения ими основ физкультурного образования с общеразвивающей направленностью, с обеспечением прав и возможностей учащихся по удовлетворению их потребностей в двигательной деятельности.

Задачи:

- формировать целостное представление о духовном и физическом развитии человека в социуме;
- развивать физические качества и способности обучающихся;
- формировать знания о физкультурной деятельности, её культурно-исторических, психолого-педагогических и медико-биологических основах;
- совершенствовать навыки базовых двигательных действий, формировать умения их интегрированного использования в игровой, соревновательной деятельности и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- совершенствовать умения в выполнении физических упражнений, связанных с укреплением здоровья и профилактикой утомления, коррекцией телосложения и формированием правильной осанки;
- расширять функциональные возможности систем организма, повышать его адаптивные свойства посредством направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формировать прикладные умения и навыки для организации досуговой деятельности;
- содействовать воспитанию личностных качеств: силы воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, самостоятельности, чувства ответственности и т.д.;

- развивать организаторские навыки.

1.3.Содержание программы

№	Раздел	Кол-во часов
1	Основы знаний	7
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	120
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	43
4	Контрольные испытания	10
	Всего	180

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

На первом этапе программы уделяется внимание формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использованию их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта,

На этом этапе начинается обучение технике различных видов спорта. Уделяется внимание развитию основных физических качеств: координационных, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости.

Здоровье и физическое развитие человека. Строение человека. Положение тела в пространстве (стойки, седы, висы, упоры). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические). Работа органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Роль зрения, слуха при движениях и передвижениях. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Значение напряжения и расслабления мышц. Правила формирования осанки. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Понятия о спортивном оборудовании, инвентаре. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. (См. инструкции №1 в приложении). Правила соревнований.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Гимнастика. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег в колонну по два, по три человека. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10,15,...,30, 60 м. Медленный бег до 10 минут. Кросс 300-500-1000м. Эстафетный бег.

Метания. Метание теннисного мяча в цель и на дальность с места, с 3-х шагов разбега на дальность.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание». Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. Прыжки со скакалкой.

Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега.

Подвижные игры. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Совушка».

Игры с элементами бега: «Караси и щука», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза», линейная эстафета, «Третий лишний», «Перебежка с вырубкой», «Бег командами», «Ловля парами».

Игры с прыжками: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Через кочки и пенечки».

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Мяч – среднему»

Игры с элементами сопротивления: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната».

Спортивные игры:

Настольный теннис. Правила игры. Стойка игрока. Продвижение шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные, по прямой и косые, короткие и средние, длинные, с низким, средним, высоким отскоком, быстрые, средней силы, медленные. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Игра на счет.

Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой: удар носком, внутренней стороной стопы, удары после остановки, ведения, удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, удары на точность, удары с места по катящемуся мячу, удары по мячу головой. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней и внешней стороной, серединой подъема, бедром. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мяча. Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях с другими группами.

Баскетбол. 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. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении. Борьба за мяч. Выбор

места. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите - личная система защиты.

Мини-волейбол. Правила игры. Перемещения из стойки. Перемещения по площадке. Броски, ловля мяча двумя руками. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой. Подачи мяча сверху, снизу. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры. Участие в соревнованиях с другими группами.

Лыжная подготовка. Построение, основные команды. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный. Подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой». Прямой и косой спуск. Спуск в высокой стойке и низкой стойке. Поворот переступанием. Группировка при падении на лыжах. Ходьба на лыжах 2 км. Соревнования. (Лыжные гонки на 1 км.).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития координационных способностей: разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук. Прыжки через скакалку и т. д. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове.

Упражнения для развития скоростных способностей. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15.....30м. Рывки с изменением исходных положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановкой и резким изменением направления движения. Челночный бег 5x5 м, 3x10 м и т.д. Отрезки пробегаются лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов и т.д.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча о груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.

Упражнения на преодоление собственного веса. Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Лазание по канату, висы, упоры, упражнения в равновесии.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Кросс по слабопересеченной местности до 6-8 минут. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с уменьшающимся интервалом отдыха.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с палкой, с набивными мячами. Упражнения в парах.

Требования к занимающимся:

В результате освоения учебного материала программы, занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

Знать и иметь представление:

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских игр;

о способах и особенностях движений и передвижений человека;

о работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений. О способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

о физических качествах и общих правилах их тестирования;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, о профилактике нарушения осанки;

о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах их предупреждения;

о правилах спортивных игр.

Уметь:

Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60м по дорожке стадиона, бегать в равномерном темпе от 7 до 10мин., стартовать из различных исходных положений, преодолевать с помощью прыжков и бега полосу из 5-6 препятствий, прыгать в высоту с прямого и бокового разбега.

Метать небольшие предметы и мячи на дальность с места и с 1-3 шагов разбега правой и левой рукой. Метать малый мяч в цель с расстояния 10м.

Ходить, бегать, прыгать с изменением длины, частоты, ритма. Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов, с предметами с соблюдением правильной осанки. Лазать по гимнастической стенке, канату.

Слитно выполнять кувырок вперед, назад. Стойку на лопатках.

Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед, назад. Выполнять бег с вращением скакалки вперед.

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Уметь ловить, вести, бросать мяч в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Уметь выполнять передачи мяча на расстояние до 5 метров. Играть в одну из спортивных игр, предложенных программой, по упрощенным правилам.

Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы. Быть дисциплинированными, честными, активными во время проведения игр и выполнения других заданий.

Стремиться показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических качеств, общей и специальной физической подготовки по одному или нескольким видам спорта.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения, которые выполняются по мере

овладения навыками обучающимися, для коррекции содержания и логики поэтапного освоения занимающимися учебного материала. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, после окончания учебного года, учитывая индивидуальные возможности, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня. (Приложение № 2).

В октябре и апреле месяце для занимающихся проводится контрольное тестирование по общей физической подготовке. Воспитанники должны иметь прирост показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня.

Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать участие в школьных соревнованиях по общей физической подготовке, подвижным играм.

Планируемые результаты.

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Помещение

Для организации занятий используются помещения:

- спортивного зала, площадью 162 м²;
- малого спортивного зала площадью 55.2м², также используется территория универсальной спортивной площадки, которая включает футбольное поле с искусственным покрытием, где стационарно установлены футбольные ворота; беговые дорожки с прорезиненным покрытием, волейбольную площадку, площадку для игры в баскетбол.

2.2. Средства обучения и воспитания

№ п/п	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обучения	Количество
1.	Стулья	30
2.	Парты	15
3.	Стол педагога	1
4.	Стул педагога	1

5.	Расходный материал: Маркеры CD-диск Бумага Ручки Карандаши	1 набор 1 1 пачка 20 20
Учебно-методический материал		
6.	Программа общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И.Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» 2004г.	1
7.	Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1-11 классы». А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. «Дрофа» 2004г.	1
8.	Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.	1
9.	Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.	1
10.	Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.	1
11.	Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.	1

Технические средства обучения		
12.	Ноутбук	1
13.	Нетбук	20
14.	Проектор	1
15.	Колонки	2
16.	Принтер	1
17.	Копир	1
18.	Сканер	1
19.	Сетевой фильтр	1
20.	Телевизор	1
21.	Музыкальный центр	1
22.	Видеокамера	1
23.	Наличие подключения к сети Internet (от 32 Кбит/с до 20 Мбит/с и выше)	имеется
Учебно-практическое оборудование		
24.	Мяч футбольный	15
25.	Мяч баскетбольный	15
26.	Мяч волейбольный	15
27.	Мяч резиновый	15
28.	Мяч набивной	8
29.	Ворота футбольные большие (на универсальной спортивной площадке)	2
30.	Ворота футбольные малые (для спортивного зала)	2
31.	Перекладина	1
32.	Скамейка гимнастическая	3

33.	Конусы	10
34.	Палочка эстафетная	10
35.	Скакалка	15
36.	Мячи теннисные	20

2.3. Кадровые условия.

Требования к педагогу дополнительного образования

Должностные обязанности. Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся, воспитанников кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, воспитанников, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся, воспитанников. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса,

используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, воспитанникам, а также обучающимся, воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся, воспитанников в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. При выполнении обязанностей старшего педагога дополнительного образования наряду с выполнением обязанностей, предусмотренных по должности педагога дополнительного образования, осуществляет координацию деятельности педагогов дополнительного образования, других педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам дополнительного образования, способствует обобщению передового их педагогического опыта и повышению квалификации, развитию их творческих инициатив.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, туристско-краеведческой, оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений; деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового

распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации.

В соответствии с пунктом 15 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (в действующей редакции от 30.09.2020)), а также согласно приказа Минпросвещения России от 18 сентября 2020 г. № 508 «Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования, к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам», к реализации дополнительных общеобразовательных программ могут привлекаться лица:

- обучающиеся по программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее, чем за два года обучения;
- имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

2.4. Специальные условия

для обучения по дополнительной общеобразовательной программе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную

деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

3. Календарный учебный график 2023-2024 учебный год

Месяц	Неделя	Деятельность	Кол-во занятий
Сентябрь	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
	4	У	5
Общее кол-во занятий за месяц - 20			
Октябрь	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
	4	У	5
	5	У	5
Общее кол-во занятий за месяц - 25			
Ноябрь	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
	4	У	5
Общее кол-во занятий за месяц - 20			
Декабрь	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
	4	У	5
Общее кол-во занятий за месяц - 20			
Январь	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
Общее кол-во занятий за месяц - 15			

Февраль	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
	4	У	5
Общее кол-во занятий за месяц - 20			
Март	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
	4	У	5
Общее кол-во занятий за месяц - 20			
Апрель	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
	4	У	5
Общее кол-во занятий за месяц - 20			
Май	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
	4	У	5
Общее кол-во занятий за месяц - 20			
Общее кол-во занятий за год - 180			

Выходные и праздничные дни:

Сентябрь — 1,8,15,22, 29;

Октябрь — 6,13,20,27

Ноябрь- 3, 4,10,17,24

Декабрь — 1,8,15,22,28, 29, 30, 31

Январь – 1,2,3,4,5,6,7,8,12,19,26

Февраль – 2,9,16,23

Март – 2,8,9, 16, 23, 30

Апрель — 6,13,20,27

Май – 1,2,3,4,8,,9,10,11,18,25

Дата начала занятий по программе «ОФП» в 2024-2025 учебном году – 02 сентября 2024 года. **Дата окончания** учебного года– 31 мая 2025 года.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Занятия по программе «ОФП» не проводятся в выходные и праздничные дни, предусмотрены каникулы в период с 28 декабря 2024 года по 08 января 2025 года.

4. Учебный план

Режим занятий – 5 часов в неделю (180 часов в год)

Объем и срок реализации программы:

- объем — 180 часов

Срок реализации программы — 1 год

№ п/ п	Названия разделов. Темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	7	1	6	Тестирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	120	27	93	Предварительный контроль предназначен для определения начальной подготовленности учащегося. Проводится на первых занятиях в форме сдачи контрольных нормативов и выполнения определенного комплекса упражнений. Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, беседы, индивидуальные

					задания.
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	43	7	36	Предварительный контроль предназначен для определения начальной подготовленности учащегося. Проводится на первых занятиях в форме сдачи контрольных нормативов и выполнения определенного комплекса упражнений. Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, беседы, индивидуальные задания.
4	Контрольные испытания	10	0	10	Итоговый контроль - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами в форме выполнения контрольных упражнений, опроса, анкеты, соревнования.

	Всего	180	43	137	
--	-------	-----	----	-----	--

5. Рабочая программа Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия.
1-7	<p>Основы знаний</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье и физическое развитие человека. Строение человека. Положение тела в пространстве (стойки, сиды, висы, упоры). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические). 2. Работа органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Роль зрения, слуха при движениях и передвижениях. 3. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. 4. Физические качества и их связь с физическим развитием. Значение напряжения и расслабления мышц <p>Правила формирования осанки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. 6. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). 7. Понятия о спортивном оборудовании, инвентаре. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях.
8-127	<p style="text-align: center;">Общая физическая подготовка</p> <p>8-9 Гимнастика. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три</p> <p>10-18 Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками)</p> <p>19-22 Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической</p>

скамейке.

23-35 Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.

36-48 Легкая атлетика. Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег в колонну по два, по три человека. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10,15,...,30, 60 м. Медленный бег до 10 минут. Кросс 300-500-1000м. Эстафетный бег.

49-54 Метания. Метание теннисного мяча в цель и на дальность с места, с 3-х шагов разбега на дальность.

55-63 Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание». Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. Прыжки со скакалкой.

64-67 Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега.

68-71 Подвижные игры. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Совушка».

72-75 Игры с элементами бега: «Караси и щука», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза», линейная эстафета, «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Ловля парами».

76 – 79 Игры с прыжками: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Через кочки и пенечки».

80-83 Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Мяч – среднему»

84-87 Игры с элементами сопротивления: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната».

88-95 Спортивные игры: Настольный теннис. Правила игры.

Стойка игрока. Продвижение шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные, по прямой и косые, короткие и средние, длинные, с низким, средним, высоким отскоком, быстрые, средней силы, медленные. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Игра на счет.

96-103 Спортивные игры: Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой: удар носком, внутренней стороной стопы, удары после остановки, ведения, удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, удары на точность, удары с места по катящемуся мячу, удары по мячу головой. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней и внешней стороной, серединой подъема, бедром. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мяча. Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях с другими группами.

104-111 Спортивные игры: Баскетбол. 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. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении. Борьба за мяч. Выбор места. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите - личная система защиты

112-119 Спортивные игры: Мини-волейбол. Правила игры. Перемещения из стойки. Перемещения по

	<p>площадке. Броски, ловля мяча двумя руками. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой. Подачи мяча сверху, снизу. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры. Участие в соревнованиях с другими группами.</p> <p>120-127 Лыжная подготовка. Построение, основные команды. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный. Подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой». Прямой и косой спуск. Спуск в высокой стойке и низкой стойке. Поворот переступанием. Группировка при падении на лыжах. Ходьба на лыжах 2 км. Соревнования. (Лыжные гонки на 1 км.).</p>
128-170	<p><i>128-134</i> Упражнения для развития координационных способностей: разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук. Прыжки через скакалку и т. д. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове.</p> <p><i>135-141</i> Упражнения для развития скоростных способностей. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15....30м. Рывки с изменением исходных положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановкой и резким изменением направления движения. Челночный бег 5x5 м, 3x10 м и т.д. Отрезки пробегаются лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов и т.д.</p> <p><i>142-148</i> Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча о груди от головы,</p>

	<p>из-за головы, снизу и т.д.</p> <p>149-156 Упражнения на преодоление собственного веса.Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д.Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности.Лазание по канату, висы, упоры, упражнения в равновесии.</p> <p>157- 162 Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Кросс по слабопересеченной местности до 6-8 минут. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с уменьшающимся интервалом отдыха.</p> <p>163-169 Упражнения для развития гибкости:общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с палкой, с набивными мячами. Упражнения в парах</p>
170-180	170-180 Контрольные испытания

6. Оценочные материалы

Тест для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить в спортивном зале. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.).

Делается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тесты для определения скоростных качеств

Челночный бег 3x10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики. Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Педагог считает количество прыжков.

Тест для определения гибкости

Стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4-бальной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1 балл.

Тест для определения силовой выносливости

Подъем туловища в сед (за 30 секунд)

Тестируемый лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Педагог считает количество подъемов. При подъеме туловища делается вдох, на опускание – выдох.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1 + V2)$$

Где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.