

**Принято**

Педагогическим советом

Протокол № 1

от «30» августа 2023

**Утверждаю:**

Приказ

от 31 августа 2023

№ 150-о

\_\_\_\_\_ Н.В.Иовик,

директор БМАОУ

лицея №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 выручкой», «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 м<sup>2</sup>;
- малого спортивного зала площадью 55.2м<sup>2</sup>, 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
<b>Учебно-методический материал</b>		
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

<b>Технические средства обучения</b>		
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
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
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
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 20</b>			
Октябрь	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
	4	У	5
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 20</b>			
Ноябрь	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
	4	У	5
	5	У	5
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 25</b>			
Декабрь	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
	4	У	5
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 20</b>			
Январь	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 15</b>			

Февраль	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
	4	У	5
	5	У	5
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 25</b>			
Март	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
	4	У	5
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 20</b>			
Апрель	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
	4	У	5
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 20</b>			
Май	1	У	5
	2	У	5
	3	У	5
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 15</b>			
<b>Общее кол-во занятий за год - 180</b>			

Выходные и праздничные дни:

Сентябрь — 3,10,17,24;

Октябрь — 1,8,15,22,29

Ноябрь- 4,5,12,19,26

Декабрь — 3,10,17,24,31

Январь – 7,14,21,28

Февраль – 4,11,18,23,25

Март – 3,8,10,17, 24, 31

Апрель — 7,14,21,28,29

Май – 1,5,9,10,11,12,19,26

**Дата начала** занятий по программе «ОФП» в 2023-2024 учебном году – 01 сентября 2023 года. **Дата окончания** учебного года– 30 мая 2024 года.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Занятия по программе «ОФП» не проводятся в выходные и праздничные дни, предусмотрены каникулы в период с 01 января 2024 года по 08 января 2024 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"> <li>1. Здоровье и физическое развитие человека. Строение человека. Положение тела в пространстве (стойки, седы, висы, упоры). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические).</li> <li>2. Работа органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Роль зрения, слуха при движениях и передвижениях.</li> <li>3. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.</li> <li>4. Физические качества и их связь с физическим развитием. Значение напряжения и расслабления мышц</li> </ol> <p>Правила формирования осанки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.</li> <li>6. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).</li> <li>7. Понятия о спортивном оборудовании, инвентаре. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях.</li> </ol>
8-127	<p>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>135-141 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.