



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»  
городского округа Ступино Московской области**

Адрес: 142832 Московская обл., городской округ Ступино, с.Ивановское, ул.Школьная, вл.11 ИНН 5045025452КПП 504501001 ОКПО 53946823  
ОГРН 1035009159074 Тел: 8(496)-646-11-95 [stivan58@mail.ru](mailto:stivan58@mail.ru) <http://150stivanovscayscola.edusite.ru/>

---

**«СОГЛАСОВАНО»**

Зам директора по ВР

\_\_\_\_\_/А. П. Зверев/

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ августа 2021 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ «Ивановская СОШ»

\_\_\_\_\_/Е.В Паскарь/

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ августа 2021 г.

приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
Спортивно-оздоровительной направленности  
«Общая физическая подготовка»  
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 38 часов

**Автор-составитель:**

учитель физической культуры

Кизилев Владимир Александрович

с. Ивановское  
2020г.

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы. Учебный план.....	6
Содержание учебного плана.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	8
3. Список литературы.....	11
Календарный учебный график.....	13
Приложение.....	14

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка» (далее программа) направлена на формирование развитие личности, предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Программа может быть реализована как самостоятельный краткосрочный курс и как первая ступень перехода к базовой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе обучения. Программа разработана руководителем кружка Кизиловым Владимиром Александровичем и реализуется на базе Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ивановская средняя общеобразовательная школа».

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012г);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015г.№09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Министерство просвещения российской федерации приказ от 9 ноября 2018 г. № 196 об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Михневский районный детско-юношеский центр» городского округа Ступино Московской области» (утвержден постановлением администрации городского округа Ступино Московской области от 27.12.2017г № 368-п

**Направленность программы:** Спортивно-оздоровительной направленности.

### **Актуальность.**

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение

быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

ОФП – это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП – это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

### **Отличительные особенности данной программы**

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

За основу программы взят многолетний личный опыт педагога и анализ литературы в данном направлении.

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год
5. Должников И. И. ГТО в школе. М., 1983 г.
6. Оборонно- спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1976 г.
7. Качашкин В. Н. Физическое воспитание в начальной школе. М., 1978 г.
8. Уроки физической культуры в 4-5 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1984 г.
9. Уроки физической культуры в 7-8 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1981 г.
10. Уроки физической культуры в 9-10 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1982 г.
11. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.: ил.
12. Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.-сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»
13. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013
14. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. М.: ВАКО, 2013.-400 с.-(В помощь школьному учителю).
15. Н. Зимин Методическое пособие по курсу «Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
16. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся. М.: Просвещение, 1984. -64с., ил.
17. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.-64

### **Новизна программы**

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим

адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

### **Педагогическая целесообразность**

Программа кружка ОФП на базе МБОУ «Ивановская СОШ», рассчитана на учащихся в возрасте от одиннадцати до пятнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Начальное изучение учащихся проводится при записи в секцию, во время беседы с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Данная программа основывается на комплексном подходе обучения и оздоровления учащихся МБОУ «Ивановская СОШ».

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 15 лет включительно. Состав детей в объединении постоянный. Группы могут формироваться разновозрастные или разновозрастные. В группе от 12 до 15 человек. Набор осуществляется без предварительного отбора, по желанию и интересам обучающихся. Этот возраст является очень ответственным периодом в жизни ребенка. В этот период складываются и развиваются такие ключевые качества как познавательная активность, уверенность в себе, доброжелательное отношение к людям, творческие возможности, общая жизненная активность и многое другое. Но эти качества и способности не возникают автоматически. Их становление требует адекватных воздействий со стороны взрослых, определённых форм общения и совместной деятельности с ребёнком.

**Объем и срок освоения программы.** Общее количество учебных часов – 38 часа. Программа реализуется в течении учебного года с сентября 2021 по май 2022 г.

**Формы обучения:** очная.

**Режим занятий** (в соответствии с утвержденным режимом работы групп).

Периодичность занятий в неделю	Продолжительность 1 занятия	Количество часов в неделю	Всего часов в год
1 раз	1 час (академический час равен 45 минутам)	1 (между занятиями предусмотрен перерыв 10-15 минут)	38

## 1.2. Цель и задачи программы

### **Цель программы:**

Совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

### **Задачи:**

#### **Предметные**

- представлять занятия в кружке как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

#### **Метапредметные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**1.3. Содержание программы  
Учебный план**

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Форма контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП.	1	1		Беседа.
2.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1		Беседа
3.	Лёгкая атлетика	5		6	Практическое занятие
4.	Подвижные игры	4		4	Практическое занятие
Спортивные игры:		22		22	
5.	Футбол	5		5	Практическое занятие
6.	Волейбол	6		7	Практическое занятие
7.	Баскетбол	6		6	Практическое занятие
8.	Настольный теннис	5		5	Практическое занятие
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	3		3	Практическое занятие
ИТОГО		38	2	36	

## Содержание учебного плана

### 1.1.Тема: Вводное занятие. (1 ч)

Теория: План работы. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, настольным теннисом, подвижным и спортивным играм,

### 1.2.Тема: Ознакомление с правилами соревнований по отдельным видам спорта ( футбол волейбол, баскетбол, настольный теннис, легкая атлетика) (1ч)

Теория: Правила поведения в общественном транспорте, в общественных местах, при движении в школу из дома и обратно.

**1.3.Тема: Легкая атлетика (6ч)** Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м. Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.

**1.4.Тема: Подвижные игры. (4ч)** «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

**1.5.Тема: Спортивные игры (22ч)** Изучение правил, тактических действий. Практика: Совершенствование технических и тактических действий во время занятий. Учебные и двусторонние игры.

**1.5.1.Тема: Футбол (5ч)** Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

**1.5.2.Тема:Волейбол (7ч)** Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Тактические действия в нападении. Контрольные игры. Судейская практика.

**1.5.3.Тема:Баскетбол (6ч)** 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. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок.

**1.5.4.Тема:Настольный теннис (5ч)** Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Поддачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.

Выбор позиции. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева.

**1.6. Тема: Контрольные упражнения и спортивные соревнования. (3ч)** Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег 30м., 60м., 100м.. Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 1000 - 2000 м.

### 1.4. Планируемые результаты

знания	умения	формируются личностные качества:
-об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта; -о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах	- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - вести дневник	- повысить уровень своей физической подготовленности; - уметь технически правильно осуществлять двигательные действия; - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации

<p>контроля за деятельностью этих систем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о способах и особенностях движений, передвижений;</li> <li>- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;</li> <li>- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;</li> <li>- о причинах травматизма и правилах предупреждения.</li> </ul>	<p>самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.</li> </ul>	<p>собственного досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;</li> <li>- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;</li> </ul>
---	---	---

### 1. Комплекс организационно-педагогических условий

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа может быть реализована на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ивановская средняя общеобразовательная школа». Группы формируются разновозрастные или одновозрастные, состав группы постоянный.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов** образовательной программы. Для полноценной реализации программы используются разные виды контроля.

#### Внутренний контроль:

Вводный	Текущий	Итоговый
<p>Проводится на вводном занятии.</p> <p>Цель: выявление уровня знаний и определение творческих способностей обучающихся.</p> <p>Беседа</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль знаний в процессе устного опроса;</li> <li>- контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;</li> <li>- контроль умений и навыков после изучения тем;</li> </ul>	<p>Беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования. - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей</p>

#### Внешний контроль:

Два раза в год проводится контроль знаний, умений, навыков и личностных качеств обучающихся и определяется уровень усвоения программы обучающихся по шкале:

-Высокий уровень (90-100%) усвоения знаний, умений, навыков и личностных качеств учащихся: учащийся успешно выполняет программу;

-Средний уровень (60-90%) усвоения знаний, умений, навыков и личностных качеств учащихся: учащийся стабильно занимается, выполняет программу;

-Низкий уровень (менее 60%) усвоения знаний, умений, навыков и личностных качеств учащихся: учащийся нестабильно занимается, выполняет программу.

Диагностирование проводится по 2-ум направлениям: по уровню обученности и уровню личностного развития обучающихся. При решении обучающих задач: выделение теоретического (что обучающийся должен знать) и практического (что обучающийся должен уметь) аспектов;

При решении воспитательных и развивающих задач: - основных показателей личностного развития, формируемых в процессе освоения вида деятельности, нравственных ценностей, навыков поведения.

#### Форма фиксации результатов диагностики

№	ФИ уч-ся	теоретические знания %	владение терминологией %	практические умения и навыки %	Способности %	Мотивация, интерес к образовательной деятельности %	Нравственные качества %	Трудолюбие %	Коммуникабельность %	Индивидуальная успеваемость каждого учащегося %
1										
2										
15										
Общая % успеваемость группы:										

Цель педагогической диагностики – выявление, измерение и оценивание результатов образовательного процесса. Диагностика позволяет выяснить следующие вопросы: достигается ли цель программы, существует ли положительная динамика в развитии обучающегося по сравнению с результатами предыдущих диагностических исследований.

Высокий уровень 100-90%	Средний уровень 90-60%	Низкий уровень менее 60%	Общая успеваемость группы %	Название уровня

Критерии оценки: (подробнее приложение 1)

- оценивается умение работать с разными источниками, уметь фиксировать в записях основное содержание необходимого материала;
- применять различные виды анализа, сравнения в зависимости от цели и характера исследования;
- оценивается умение владеть исследовательскими умениями и навыками,
- использовать компьютер для поиска информации и оформления письменной части проекта.

Формы контроля: Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа и наблюдения. Экскурсия. Тестирование. Практическая деятельность.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** Защита докладов на экологических конференциях и конкурсах исследовательских работ и проектов, участие в экологических конкурсах.

**Материально-техническое обеспечение:**

Учебный кабинет в соответствии с нормами СанПин. Компьютер. Мультимедийное оборудование.

**Информационное обеспечение:** Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, интернет, источники, презентации и др.

**Методическое обеспечение программы.**

При разработке программы педагог ориентировался на следующие принципы дидактики:

- принцип доступности и последовательности (предполагает «построение» учебного

процесса от простого к сложному);

- принцип научности (учебный курс должен основываться на современных научных достижениях);

- учет возрастных особенностей (содержание и методика работы должны быть ориентированы на детей конкретного возраста);

- принцип наглядности (предполагает широкое использование наглядных и дидактических пособий, технических средств обучения, делающих учебно-воспитательный процесс более эффективным);

- принцип связи теории с практикой (органичное сочетание необходимых теоретических знаний и практических умений и навыков в работе с детьми);

- принцип индивидуализации программы (предполагает максимальный учет характерологических особенностей каждого воспитанника);

- принцип результативности (в программе должно быть указано, что узнает и чему научится каждый ребенок).

**Методы обучения:** словесный (вербальный), наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый; исследовательский.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая.

**Формы организации учебного занятия:** Учебно- практическое занятие

**Педагогические технологии:**

Технология группового обучения. (В.К. Дьяченко)

Личностно – ориентированное обучение. (Якиманская И.С.)

Игровые технологии. (Б.П.Никитин, А.Анисимов)

Технология развивающего обучения. (Селевко Г.К.)

Технология лидерства

**Алгоритм проведения занятия:**

Дидактическая структура занятия	Деятельность педагога	Деятельность обуча-ся	Планируемые результаты		
			Предметные	Метапредметные	Личностные
Организационный	Проверяет готовность обучающихся к занятию. Озвучивает тему и цель занятия. Выдвигает проблему.	Подготавливают свое рабочее место к работе. Осуществляют поиск и пути решения	Формирование знаний о туризме и его связь с другими науками	Определять основные направления научных поисков.	Формируется ответственность.
Мотивационно-целевой этап	Создает эмоциональный настрой.	Осуществляют поиск и пути решения.	Стремление укрепления здоровья	повысить уровень своей физической подготовленности	Причастность к решению проблем.
Основной этап Усвоение новых	Проводит параллель	Выполняют задания.	Роль физичес	Умение находить	Смыслообразование

знаний и способов действий	ранее изученным материалом. Контролирует выполнение работы	Формулируют конечный результат своей работы на занятии.	ких упражнений на организ м.	ошибки при выполнении и заданий	(«какое значение, смысл имеет для меня учение»,
Рефлексия	Акцентирует внимание на конечных результатах учебной деятельности обучающихся на занятии	Самооценка, самопроверка, взаимопроверка, предварительную оценку.	воспитание привычек и самостоятельны м занятия м физическими упражнениями	содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции	Нравственно-эстетическое оценивание (знание моральных норм)
Задание					

**Дидактический материал:**

**Раздаточные материалы:**

**Материально-техническое обеспечение.** Спортивный игровой зал, спортивная площадка.

**Спортивные игры:** сетка волейбольная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, стол для настольного тенниса, щит баскетбольный тренировочный набор для тенниса

**Легкая атлетика:** Мяч для метания резиновый 150 гр., рулетка измерительная, граната для метания 0,5 кг и 0,7кг., свисток, секундомер, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м), навесное оборудование (перекладина), мячи: набивные весом 1 кг,

скакалка детская, аптечка.

**Кадровое обеспечение:** Программа может реализовываться сотрудником, имеющим педагогическое образование, опыт работы в данном направлении, профильное образование по данному виду деятельности.

### 3. Список литературы для педагога

1. Былеева Л. В. Подвижные игры. М., 1974 г.
2. Должников И. И. ГТО в школе. М., 1983 г.
3. Портных Ю. И. Спортивные игры. М., 1974 г.
4. Оборонно- спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1976 г.
5. Качашкин В. Н. Физическое воспитание в начальной школе. М., 1978 г.
6. Уроки физической культуры в 4-5 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1984 г.
7. Уроки физической культуры в 7-8 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1981 г.
8. Уроки физической культуры в 9-10 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1982 г.

### Интернет ресурсы :

Методические разработки

[https://урок.рф/library/distantcionnoe\\_obuchenie\\_domashnij\\_kompleks\\_ofp\\_obsh\\_135508.html](https://урок.рф/library/distantcionnoe_obuchenie_domashnij_kompleks_ofp_obsh_135508.html)

ФП для детей от 7 лет. Варианты упражнений в зале. Работа на корпус и баланс

<https://youtu.be/62MW126CpFo>

Упражнения по ОФП для детей в домашних условиях 1-4 классы

<https://youtu.be/CFvp4EKOwMA>

ОФП для детей. Общее и физическое развитие ребёнка

<https://youtu.be/GSmDudTcn0w>

### **Список рекомендуемой литературы учащимся и родителям**

1. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.
2. Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.-сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»
3. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.: ВАКО, 2013.-400 с.- (В помощь школьному учителю).
5. Н. Зимин Методическое пособие по курсу « Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
6. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984. -64с., ил.
7. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.-64 с.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
 Директор МБОУ «Ивановская СОШ»  
 \_\_\_\_\_/Е.В Паскарь/  
 «\_\_» августа 2021 г.

**Календарный учебный график**  
**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Общая физическая подготовка»**  
 (стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часа (1 академический час равен 45 минутам)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Общая физическая подготовка (38 часов)</b>								
1.	сентябрь	03	16.00-16.45	Беседа	1ч	Техника безопасности во время занятий ОФП. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	МБОУ «Ивановская СОШ»	
2.	сентябрь	10	16.00-16.45	Беседа	1ч	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	МБОУ «Ивановская СОШ»	
3.	сентябрь	17	16.00-16.45	Практика	1ч	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
4.	сентябрь	24	16.00-16.45	Практика	1ч	Метание гранаты в цель на дальность. Кросс 500 1000 метров.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
<b>Сентябрь (4ч)</b>								
5.	октябрь	01	16.00-16.45	Практика	1ч	Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
6.	октябрь	08	16.00-16.45	Практика	1ч	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
7.	октябрь	15	16.00-16.45	Практика	1ч	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания

						мячу с места, с хода.		
8.	октябрь	22	16.00-16.45	Практика	1ч	Ведение и обводка. Отбор мяча. Тренировочная игра.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
9.	октябрь	29	16.00-16.45	Практика	1ч	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Тренировочная игра.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
<b>Октябрь (5ч)</b>								
10.	ноябрь	05	16.00-16.45	Практика	1ч	Финты. Выбивания. Тренировочная игра.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
11.	ноябрь	12	16.00-16.45	Практика	1ч	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Тренировочная игра.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
12.	ноябрь	19	16.00-16.45	Практика	1ч	Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Тренировочная игра.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
13.	ноябрь	26	16.00-16.45	Практика	1ч	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
<b>Ноябрь (4ч)</b>								
14.	декабрь	03	16.00-16.45	Практика	1ч	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками. Броски мяча в кольцо после ведения.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
15.	декабрь	10	16.00-16.45	Практика	1ч	Техника безопасности во время занятий волейболом. Прием мяча. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
16.	декабрь	17	16.00-16.45	Практика	1ч	Приём мяча. Передача мяча. Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
17.	декабрь	24	16.00-16.45	Практика	1ч	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания

						тренировочная игра.		
<b>Декабрь (4ч)</b>								
18.	январь	14	16.00-16.45	Практика	1ч	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
19.	январь	21	16.00-16.45	Практика	1ч	Игра толчком справа и слева. Атакующие удары по диагонали.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
20.	январь	28	16.00-16.45	Практика	1ч	Игра в защите. Выполнение подач разными ударами.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
<b>Январь (3ч)</b>								
21.	февраль	04	16.00-16.45	Практика	1ч	Игра с коротких и длинных мячей. Групповые игры.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
22.	февраль	11	16.00-16.45	Практика	1ч	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар. Передача мяча у сетки. Нападающий удар.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
23.	февраль	18	16.00-16.45	Практика	1ч	Блокирование мяча. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
24.	февраль	25	16.00-16.45	Практика	1ч	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
<b>Февраль (4ч)</b>								
25.	март	04	16.00-16.45	Практика	1ч	Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
26.	март	11	16.00-16.45	Практика	1ч	Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания

						Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.		
27.	март	18	16.00-16.45	Практика	1ч	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
28.	март	25	16.00-16.45					
<b>Март (4ч)</b>								
29.	апрель	01	16.00-16.45	Практика	1ч	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
30.	апрель	08	16.00-16.45	Практика	1ч	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Соревнования. Тренировочная игра.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
31.	апрель	15	16.00-16.45	Практика	1ч	Борьба за мяч, отскочивший от щита. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
32.	апрель	22	16.00-16.45	Практика	1ч	Приём мяча. Передача мяча. Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
33.	апрель	29	16.00-16.45	Практика	1ч	Приём мяча. Передача мяча. Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
<b>Апрель (5ч)</b>								
34.	май	06	16.00-16.45	Практика	1ч	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
35.	май	13	16.00-16.45	Практика	1ч	Бег на короткие дистанции. Тестирование.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
36.	май	20	16.00-16.45	Практика	1ч	Бег на короткие дистанции. С/и «Лапта». Бег на средние дистанции. Тестирование.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания

37.	май	27	16.00-16.45	Практика	1	С/и «Лепта». Бег на средние дистанции. Тестирование.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
38.	май	27	16.00-16.45	Беседа	1	Подведение итогов работы.	МБОУ «Ивановская СОШ»	Текущий контроль за выполнением задания
<b>Май (5ч)</b>								
<b>Всего: 38 часов</b>								

**Показатели (оцениваемые параметры) и их содержание  
по отслеживанию образовательных результатов учащихся и их личностных качеств**

90-100%
60-90%
менее 60%

**Высокий** уровень усвоения знаний, умений, навыков и личностных качеств учащихся: учащийся успешно выполняет общеразвивающую программу.  
**Средний** уровень усвоения знаний, умений, навыков и личностных качеств учащихся: учащийся стабильно занимается, выполняет общеразвивающую программу.  
**Низкий** уровень усвоения знаний, умений, навыков и личностных качеств учащихся: учащийся нестабильно занимается, выполняет общеразвивающую программу.

Показатели (оцениваемые параметры)	Содержание показателей
Теоретические знания	<b>Высокий:</b> Учащийся освоил весь объем знаний, предусмотренный программой за определенный период. Уверенно знает теоретический материал, основные техники, приемы и правила. Умеет безошибочно применять знания на практике.
	<b>Средний:</b> Учащийся достаточно хорошо и полно знает пройденный материал. Знает основные техники, приемы и правила, но допускает незначительные ошибки.
	<b>Низкий:</b> Учащийся слабо знает пройденный материал недостаточно ориентируется в нем, неуверенно отвечает по темам.
Владение специальной терминологией	<b>Высокий:</b> Специальные термины употребляет при работе и в полном соответствии с их содержанием. Свободно пользуется терминологией. <b>Средний:</b> Учащийся понимает термины, но в речи употребляет не активно; сочетает специальную терминологию с бытовой. <b>Низкий:</b> Учащийся не понимает терминологию, путает понятия; избегает употребление специальных терминов.
Практические умения и навыки, предусмотренные программой за определенный период (по основным разделам учебного плана)	<b>Высокий:</b> Учащийся владеет умениями и навыками, предусмотренных программой за определенный период. Успешно и полно овладевает всеми техниками, приемами, правилами. Выполняет качественные исследовательские работы и проекты в запланированные сроки или с опережением. <b>Средний:</b> Учащийся в основном осваивает все основные техники, приемы и правила валяния, но допускает незначительные ошибки и неточности. Качество выполняемых исследовательских работ и проектов на хорошем уровне, все задания, в основном, выполняются в запланированные сроки. <b>Низкий:</b> Учащийся медленно осваивает техники и правила. При выполнении различных приемов, допускает большое количество ошибок. Качество выполнения исследовательских работ и проектов низкое, а сроки, в основном, не выдерживаются.
Способности	<b>Высокий:</b> Учащийся обладает достаточно высоким уровнем грамотности, компетентности. Грамотно работает с информацией и учебным материалом. В процессе обучения активно участвует. Активно предлагает и реализует новые идеи в ходе занятий, при подготовке и в ходе участия в различных конкурсах (мероприятиях, выставках) <b>Средний:</b> Учащийся принимает участие в обсуждении возможных вариантов выполнения задач, иногда предлагает новые идеи. Самостоятельно экспериментирует редко, ждет подсказки и поддержки от педагога и старших. <b>Низкий:</b> Деятельность учащегося в ходе учебного процесса минимальна и не выходит за рамки программного материала.

<p>Мотивация, интерес к образовательной деятельности</p>	<p><u>Высокий:</u> Учащийся умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления, осознает, кем и каким хочет быть, стремится к знаниям в сфере выбранного им жизненного становления.</p> <p><u>Средний:</u> Учащийся может поставить перед собой цель, но не всегда добиваться ее осуществления, осознает, кем и каким хочет быть, но упорства в обогащении знаний не проявляет.</p> <p><u>Низкий:</u> Учащийся не всегда ставит перед собой цель и добивается ее осуществления, четко не представляет, кем и каким хочет стать, полагается на рекомендации взрослых и сверстников, воспринимает это как необходимость.</p>
<p>Нравственные качества</p>	<p><u>Высокий:</u> Учащийся не допускает не уважительное отношение к себе и к окружающим, соблюдает общепринятые нравственные нормы поведения, разъясняет необходимость их соблюдения среди сверстников, обладает устойчивым иммунитетом к безнравственной не корректной лексике.</p> <p><u>Средний:</u> Учащийся соблюдает общепринятую этику взаимоотношений, но инициатором ее соблюдения среди сверстников не выступает, корректен.</p> <p><u>Низкий:</u> Учащийся соблюдает нормы общепринятой этики взаимоотношений под давлением взрослых, не разборчив в выборе лексики, допускает неуважительное отношение к окружающим.</p>
<p>Трудолюбие</p>	<p><u>Высокий:</u> У учащегося ярко выраженное позитивное отношение к трудовой деятельности. Проявляется в активности, инициативности, добросовестности, увлеченности и удовлетворенности самим процессом труда. Ребенок полностью самостоятелен в трудовой деятельности, труд результативен, оригинален или с элементами новизны. Выступает в роли организатора в коллективных формах трудовой деятельности; доброжелательно распределяет работу, взаимодействует с другими детьми.</p> <p><u>Средний:</u> Труд ребёнка результативен при небольшой помощи взрослых; выраженное стремление к самостоятельности, охотно принимает и включается в трудовую деятельность, проявляет старательность в выполнении трудовых действий. Охотно включается в коллективные формы трудовой деятельности, но выполняет роль помощника.</p> <p><u>Низкий:</u> Результативность трудовой деятельности нестабильная, требуются указания, прямая помощь взрослого в выполнении трудовых действий, охотно принимает и включается в трудовую деятельность, но трудовые действия поспешные, и часто некачественные. В коллективном труде предпочитает «труд рядом».</p>
<p>Коммуникабельность</p>	<p><u>Высокий:</u> Учащийся легко контактирует с окружающими, умеет создавать и поддерживать доброжелательные отношения в коллективе, пользуется уважением среди сверстников и взрослых.</p> <p><u>Средний:</u> Учащийся легко контактирует с окружающими, умеет создавать и поддерживать доброжелательные отношения в коллективе, но сам редко выступает инициатором их создания, пользуется уважением среди большинства сверстников.</p> <p><u>Низкий:</u> Учащийся неровен в отношениях с окружающими, может стать источником межличностных конфликтов, не способен поддерживать нормальные отношения в коллективе, пользуется уважением среди небольшого количества сверстников.</p>