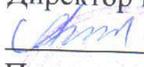


Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных
предметов №56»

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ №56»
от «29» мая 2024 г.
Протокол № 6

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №56»
 А.А. Савенков
Приказ от «29» мая 2024 г.
№ 146
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год (108 часов)

Составитель:
Евсеев Альберт Петрович,
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	5
1.3.	Планируемые результаты.....	6
1.4.	Содержание программы.....	8
1.4.1.	Учебный план.....	8
1.4.2.	Содержание учебного плана.....	8
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ....	10
2.1.	Календарный учебный график.....	10
2.2.	Оценочные материалы.....	10
2.3.	Формы аттестации.....	11
2.4.	Методические материалы.....	13
2.5.	Условия реализации программы.....	16
2.6.	Рабочая программа воспитания.....	17
2.7.	Список литературы.....	20
	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	21

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база программы

«Общая физическая подготовка» (далее – ОФП):

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 14.12.2023 г. №1-2196 «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
- Приказ Минпросвещения России от 05.08.2020 г. (в ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (в ред. от 14.12.2020 г. №113-ЗКО);
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБОУ «СОШ №56», утвержденный приказом № 1290 от 23.12.2015 г.;

- Положение «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ №56», утвержденное приказом №95а от 06.04.2023 г.;
- иные локальные нормативные акты МБОУ «СОШ № 56, регламентирующие порядок предоставления дополнительных образовательных услуг.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека. Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Программа дополнительного образования «ОФП» направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Отличительной особенностью программы является то, что упор в образовательном процессе сделан на создание условий для расширения границ функциональных возможностей организма человека через систематические занятия физической культурой и спортом, успешного освоения обучающимися навыков практической составляющей направленной на формирование и поддержание физического развития обучающихся.

Программа способствует формированию базовых знаний, умений и навыков в области физической культуры, становлению устойчивого познавательного интереса.

Уровень программы – базовый.

Адресат программы: обучающиеся 15-17 лет, подростковый возраст.

Подростковый возраст (11-15 лет). Признаком возраста 11-15 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Происходит становление человека как субъекта собственного развития. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти,

личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

Старший школьный возраст (15-17 лет.) Признаком возраста 16-18 лет является переход к самостоятельной взрослой жизни, стабилизация личности. Социальная ситуация развития характеризуется первоначальным выбором жизненного пути. Главной направленностью жизнедеятельности является учебно-профессиональная деятельность. Кризисным моментом возраста является страх ошибок в выборе жизненного пути, смутное представление о будущем и философские заблуждения, мешающие активной деятельности. Развивается мировоззрение, профессиональное самоопределение, представление об идеалах. Возраст характеризуется дифференциацией способностей, ориентацией на будущее, нравственной устойчивостью поведения, развитием формально-логического и операционального мышления. Совершенствуются анализ, синтез мышления, способность к обобщению и абстрагированию. Эмоциональная восприимчивость сочетается с категоричностью оценок окружающего.

Объём и срок освоения программы: 108 часов, 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 академических часа, продолжительностью 45 минут с 10-минутным перерывом (для каждой группы).

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Особенности организации образовательного процесса – формы реализации программы: традиционная (реализуется в рамках учреждения).

На обучение по программе могут быть приняты все желающие независимо от уровня подготовки, физических данных с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе и годных по состоянию здоровья.

Количество обучающихся в группе – 15 человек. Количество групп – 2.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области» <https://p46.навигатор.дети>.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Задачи программы:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;

- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие:

- Формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

- Развивать фантазию, воображение;
- Развивать память, внимание, сосредоточенность;
- Развивать способности к определению цели учебной деятельности;
- Формировать осознанную потребность в новых знаниях;
- Формировать адекватное восприятие мнения других людей.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- Воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- Воспитывать дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- Воспитывать основы духовно-нравственных ценностей;
- Воспитывать культуру поведения;
- Формировать основы здорового образа жизни;
- Формировать умение самостоятельно принимать решения.

1.3. Планируемые результаты

В ходе освоения данной программы обучающиеся будут:

знать:

- историю развития физической культуры;
- правила (технику) выполнения двигательных действий;
- технические действия из базовых видов спорта;
- основы профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи;
- основные правила соревнований и судейства в различных видах спорта;
- способы измерения индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств
- правила обращения с инвентарем и оборудованием, требования соблюдения техники безопасности;
- расширенные представления о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- основные правила и приёмы разных подвижных игр.

уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- 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;

- 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;

- развитие навыков взаимодействия 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 счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

владеть:

- терминологией в области физкультуры и спорта;

- умениями обобщать и систематизировать полученные знания в уточнении формулировок основных терминов;

- навыками оценки результата деятельности и замысла, выбора способа действий в рамках предложенных условий и требований, в соответствии с изменяющейся ситуацией.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в зале, спортивных площадках. Гигиенические требования. Значение ФК и спорта в жизни человека. Сдача норм ГТО.	5	5	0	Наблюдение за соблюдением правил ТБ и поведения на занятиях.
2	Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств без предметов, с предметами, в парах.	33	0	33	Текущий, тестирование
3	Кроссовая подготовка	13	0	13	текущий
4	Базовые элементы акробатики	18	1	17	Текущий
5	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	32	0	32	Текущий, игровой
6	Контрольные занятия, соревнования	7	1	6	Промежуточная и итоговая аттестация, соревновательная деятельность
	Итого	108	7	101	

1.4.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы теории (5 часов)

Теория: инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, спортивных площадках. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Значение ФК и спорта в жизни человека. Сдача норм ГТО.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств без предметов, с предметами, в парах. (33 часа)

Практика: ОРУ направлены на развитие физических качеств такие как сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, а также скоростно-силовых, координационных способностей, а также для формирования

правильной осанки. Применяется как во время разминки, так и в основной части занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения в ходьбе и беге; упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития мышц шеи, упражнения для развития мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышц ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, набивными мячами, теннисными мячами, бодибарами, гимнастическими палками, фитболами, эспандерами, баскетбольными и футбольными мячами, упражнения на координационной лестнице, с канатом, тренировочными барьерами.

Общеразвивающие упражнения в парах: упражнения в парах силовой направленности, упражнения с использованием гимнастических предметов, упражнения с мячами, упражнения на различные группы мышц, упражнения в парах для развития подвижности в суставах, игровые упражнения в парах на развитие физических качеств.

Раздел.3 Кроссовая подготовка. (13 часов)

Практика: Специальные беговые упражнения.

Кросс по пересеченной местности на дистанции 1,2 3 км. Фартлек.

Раздел.4 Базовые элементы акробатики. (18 часов)

Теория: Страховка и помощь при выполнении акробатических элементов.

Практика: группировка; перекуты; кувырок вперед; кувырок вперед через плечо; кувырок в сторону; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекутом вперед в упор присев; два-три кувырка вперед, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине; перекут назад в группировке с последующей опорой руками за головой; кувырок назад; кувырок назад и перекутом назад, стойка на лопатках; равновесие на одной, руки в стороны; равновесие с выпадом вперед и кувырком вперед; акробатические соединения.

Раздел 5. Подвижные и спортивные игры (32 часа)

Практика: подвижные игры:

1. На развитие быстроты и скоростных способностей: «воробьи и вороны», «салки», «пустое место», «день и ночь», «два мороза», «третий лишний на прогулке», «пятнашки», «ловишки», «волк во рву», «кто быстрее».

2. На развитие ловкости: «хвостики», «сорви шапку», «мяч соседу», «вышибалы», «попади в цель», «самый меткий», «рыбаки и рыбки», «с кочки на кочку», «боулинг»

3. На развитие силы: перетягивание каната, «кто сильнее», «тачки», «перетяжки», «вытолкни из круга», «перетягивание команд в шеренге», «борьба за мяч», «бой петухов».

4. На развитие выносливости: «скакалки», «собачки», «гонки по кругу», «паучки», «собери шишки», «зигзаги», «гонка с выбыванием», «трудная дорога».

5. На развитие ловкости: «подбрось-поймай», «перебрось мяч», «навстречу противнику», «бегаем наоборот», «мышеловка», «ладошки», «вышибалы», игры с мячами, скакалками.

Эстафеты: «встречная эстафета», «челночный бег», «передай садись», «переправа», «гонка мячей», «эстафета с обручами», «бег в мешках», «донеси листок бумаги», «эстафета прыжки через препятствие», «обводка кеглей», «бег змейкой», «переноска мячей», «гонка мячей», «донеси не растеряй», «хоккей», «прыжки на одной ноге».

Эстафеты с баскетболными, футбольными и теннисными мячами, со скакалкой, тренировочными барьерами. Игры с элементами ловли и передач мяча, лазания и перелезания, метания. Полосы-препятствия с элементами бега, прыжков, перелезания, метания, силовых упражнений.

Спортивные игры: футбол, кила, бесконтактная кила, баскетбол.

Раздел 6. Контрольные занятия, соревнования. (7 часов)

Теория: Правила выполнения контрольно-тестовых упражнений. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Практика: Контрольные занятия. Участие в соревнованиях.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Не рабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	№ 1	1 год обучения	Сентябрь	Май	36	36	108	По 3 часа 1 раз в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, Май
2	№ 2	1 год обучения	Сентябрь	Май	36	36	108	По 3 часа 1 раз в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, Май

2.2. Оценочные материалы

В ходе реализации программы проводятся: опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

Аттестация проводится дважды в течение учебного года: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

2.3. Формы аттестации

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания физического, творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

Программа предусматривает:

- входной контроль: на первом занятии проводится тестирование, позволяет выявить уровень подготовки обучающихся;
- текущий контроль: регулярно осуществляется в виде наблюдений, бесед, опросов, анализа выполнения обучающимися практических заданий/сдача нормативов по темам/разделам;
- промежуточная аттестация: для определения уровня физического развития.

Оценка уровней освоения программы проводится по критериям, представленным в Таблице 3.

Таблица 3

Уровни освоения программы и критерии оценивания

Уровни	Показатели
Высокий	<p>Теоретические знания: Обучающийся усвоил материал и способен уверенно, логично, последовательно и грамотно излагать: - историю развития физической культуры; - правила (технику) выполнения двигательных действий; - технические действия из базовых видов спорта; - основы профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи; - основные правила соревнований и судейства в различных видах спорта; - способы измерения индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств - правила обращения с инвентарем и оборудованием, требования соблюдения техники безопасности; - расширенные представления о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях; - основные правила и приёмы разных подвижных игр.</p> <p>Практические навыки Учащиеся могут свободно: - выполнять упражнения общей и специальной физической</p>

	<p>подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные упражнения технико-тактической подготовки; - выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой; - преодолевать внешнее сопротивление или противодействуют ему за счет усилия мышц; - выполнять необходимые двигательные действия, в минимальный промежуток времени; - противостоять физической усталости; - выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой; - точно выполнять сложные двигательные движения на концентрацию и координацию движений; - выполнять кувырки с мячом, барьерный бег, ходьбу на руках, кувырок прыжком через препятствие; - выполнять нормативы по ОФП: - бег на длинную дистанцию, - спринт или челночный бег, - подтягивания на перекладине и отжимания, - подъемы туловища из положения лёжа на спине, - наклоны вперед. .
Средний	<p>Теоретические знания: обучающийся усвоил материал, но вызывает трудности логичное, последовательное и грамотное его изложение, допускает несущественные ошибки и неточности; слабо аргументирует научные положения; затрудняется в формулировании выводов и обобщений; частично владеет системой понятий.</p> <p>Практические навыки. <i>Учащиеся могут уверенно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки; - выполнять основные упражнения технико-тактической подготовки; - выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой; - преодолевать внешнее сопротивление или противодействуют ему за счет усилия мышц; - выполнять необходимые двигательные действия, в минимальный промежуток времени; - противостоять физической усталости; - выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой; - точно выполнять сложные двигательные движения на концентрацию и координацию движений; - выполнять кувырки с мячом, барьерный бег, ходьбу на руках, кувырок прыжком через препятствие; - выполнять нормативы по ОФП: - бег на длинную дистанцию, - спринт или челночный бег, - подтягивания на перекладине и отжимания, - подъемы туловища из положения лёжа на спине, - наклоны вперед.
Низкий	<p>Теоретические знания: обучающийся не усвоил значительную часть материала, допускает существенные ошибки и неточности при его изложении; не может аргументировать научные положения; не формулирует выводов и обобщений; не владеет понятийным аппаратом.</p>

	<p>Практические навыки. <i>Учащиеся могут неуверенно, затрудненно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки; - выполнять основные упражнения технико-тактической подготовки; - выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой; - преодолевать внешнее сопротивление или противодействуют ему за счет усилия мышц; - выполнять необходимые двигательные действия, в минимальный промежуток времени; - противостоять физической усталости; - выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой; - точно выполнять сложные двигательные движения на концентрацию и координацию движений; - выполнять кувырки с мячом, барьерный бег, ходьбу на руках, кувырок прыжком через препятствие; - выполнять нормативы по ОФП: <ul style="list-style-type: none"> - бег на длинную дистанцию, - спринт или челночный бег, - подтягивания на перекладине и отжимания, - подъемы туловища из положения лёжа на спине, - наклоны вперед.
--	--

Результаты фиксируются в диагностической карте, представленной в *Таблице 4.*

Таблица 4

Сводная таблица результатов освоения программы

№п/п	ФИО обучающегося	Теоретические знания	Практические навыки	Итог

Уровни освоения программы (в %):

Низкий _____

Средний _____

Высокий _____

2.4. Методические материалы

Педагогические технологии:

1. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся:

- технологии проблемного обучения;
- игровые технологии.

2. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:

- технология уровневой дифференциации;
- технология коллективных и групповых способов обучения.

3. Технология развития логического мышления.

4. Здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения:

- наглядно-образный метод (использование наглядных пособий, обучающих и сюжетных иллюстраций, видеоматериалов и т.д.);
- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа);
- практический метод (выполнение упражнений и практических заданий, разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный);
- интерактивные методы (взаимодействие обучающихся между собой);
- проектный метод (подготовка итогового проекта);
- метод контроля, самоконтроля и другие.

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

Принципы организации учебной деятельности:

- в основе обучения лежит системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы;
- наглядность и доступность обучения;
- учет возрастных особенностей детей при подаче учебного материала и другие.

Алгоритм учебного занятия:

I этап – организационный. Задача: подготовить обучающихся к работе на занятии. Содержание этапа: организация учащихся на начало занятия, мотивация к деятельности, повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.

II этап – подготовительный. Задачи: настроить обучающихся на восприятие нового материала, мотивировать на учебно-познавательную деятельность. Содержание этапа: постановка темы, цели учебного занятия: разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку).

III этап – основной, направлен на актуализацию имеющихся и усвоение новых знаний и способов действий. Задача: восприятие и осмысление обучающимися нового материала. Содержание этапа: отработка упражнений ОФП, отработка технических, тактических приемов игры в баскетбол, изучение и отработка нового материала.

IV этап – контрольный. Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Содержание этапа: используются разнообразные виды устного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности, игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажерах и т.д.

V этап – рефлексия. Задача: оценивается психологический климат на занятии, обучающиеся соотносят цели и задачи, которые были поставлены, и результаты своей деятельности. Содержание этапа: упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка, автоматизация умственных действий по изученному материалу, рефлексия, самоанализ результатов, обсуждение результатов занятия.

Формы учебного занятия:

Комбинированное занятие (беседа, опрос самостоятельная работа), практическое занятие, мини-соревнования, спортивные игры).

Методические материалы: наглядные пособия, раздаточный материал, мультимедийные презентации, видео-, фотоматериалы, стенды и альбомы со схемами расстановки схемы расположения игроков в игре, инструкции по технике безопасности, комплексы спортивных упражнений и т.д.

Таблица 5

Дидактические и методические материалы

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Инструктаж по т/б на занятиях в зале, спортивных площадках. Гигиенические требования. Значение ФК и спорта в жизни человека. Сдача норм ГТО.	Раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы); набор инструкций для выполнения упражнений; презентационные материалы (буклеты); аптечка
2.	Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств без предметов, с предметами, в парах.	Электронные образовательные ресурсы; папка с разработками теоретических материалов по темам программы; разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений; раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы); набор дидактических карточек по видам спорта; контрольные нормативы для тестирования обучающихся.
3.	Кроссовая подготовка	Электронные образовательные ресурсы; папка с разработками теоретических материалов по темам программы; разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений; раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы); набор дидактических карточек по видам спорта; контрольные нормативы для тестирования обучающихся.
4	Базовые элементы акробатики	Электронные образовательные ресурсы; папка с разработками теоретических материалов по темам программы; разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений; раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы); набор дидактических карточек по видам спорта; контрольные нормативы для тестирования обучающихся.
5	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	Электронные образовательные ресурсы; папка с разработками теоретических материалов по темам программы; разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений; раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы); набор дидактических карточек по видам спорта; контрольные нормативы для тестирования обучающихся.

6	Контрольные занятия, соревнования	Контрольные нормативы для тестирования обучающихся.
---	-----------------------------------	---

2.5. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Для занятий объединения используется спортивный зал, тренажёрный зал, раздевалки для юношей и девушек отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Помещения сухие, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое. В теплое время года используется открытый стадион, открытый стадион (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Оборудование и материалы:

спортивный инвентарь:

- Гири спортивные (8, 12 кг)
- Велотренажер (3шт.)
- Гантели переменной массы от 3 до 12 кг (4 шт.)
- Шведская стенка с универсальным турником (15 шт.)
- Тренажер навесной для пресса (4 шт.)
- Штанга тяжелоатлетическая (2 комплект)
- Эспандер резиновый ленточный (15 шт.)
- Электромегафон (1 шт.)
- Скакалка гимнастическая (15 шт.)
- Мяч футбольный (10 шт.)
- Скамья универсальная для пресса и мышц спины (4 шт.)
- Макеты и модели (гранаты) (4 шт.)
- Мяч набивной (медицинбол) (2 шт.)
- Конус высотой 30 см. (12 шт.)
- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты.

техническое оборудование:

- ноутбук или видео - и аудиомегнаитофон;
- видеоматериалы по темам программы, соревнований фотографии спортсменов исторические и современные.

Кадровое обеспечение программы. Образовательная деятельность по реализации программы осуществляется педагогом дополнительного образования МБОУ «СОШ № 56», соответствующим требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н.

Информационное обеспечение:

1. Единый национальный портал дополнительного образования детей: [Электронный ресурс]. URL: <http://dop.edu.ru>;

2. Интернет-ресурсы:

Издательская группа «Основа»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/>

Министерство спорта РФ: [Электронный ресурс]. URL: www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ: [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф/>

Комплекс ОФП для детей/развиваем двигательные качества: [Электронный ресурс]. URL: <https://yandex.ru/video/preview/11003240739193327542>

ОФП для начинающих: [Электронный ресурс]. URL: <https://yandex.ru/video/preview/6721741221907058040>

Базовая акробатика: [Электронный ресурс]. URL: <https://yandex.ru/video/preview/16504966033854336487>

Специальные беговые упражнения: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=xpOQjp7wBIw>

Общеразвивающие упражнения в движении: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=MLfXU2vLMMM>

Упражнения на ловкость с теннисным мячом: [Электронный ресурс]. URL: <https://yandex.ru/video/preview/5722993329672510488>

Упражнения на координационной лестнице: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQIM>

Упражнения со скакалкой: [Электронный ресурс]. URL: <https://yandex.ru/video/preview/4525068593028663401>

Комплекс общеразвивающих упражнений: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>

веселые эстафеты для детей: [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/video-193300417_456239194

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель – личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на

практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих **основных задач**:

- реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

- реализовывать потенциал классного руководства в воспитании обучающихся, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы;

- вовлекать обучающихся в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;

- использовать в воспитании обучающихся возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с обучающимися;

- инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ;

- поддерживать деятельность функционирующих на базе школы детских общественных объединений и организаций;

- организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;

- организовывать профориентационную работу с обучающимися;

- организовать работу школьных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал;

- развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности;

- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

Формы и содержание деятельности: проводятся тематические беседы, конкурсы, викторины, акции, тренинги, организуются просмотры видеороликов и т.д.

Планируемые результаты

В результате освоения программы у обучающихся:

- будут расширены общекультурные компетенции;

- будет налажено общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;

- будут расширены представления о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина.

Работа с родителями/законными представителями: в рамках реализации программы организуется индивидуальная и коллективная работа с родителями (тематические беседы, консультации, родительские собрания, досуговые мероприятия).

**Календарный план воспитательной работы
на 2024-2025 учебный год**

Таблица 6

№ п/п	Мероприятия	Формы проведения	Сроки и место проведения	Ответственные
1.	- День Здоровья	Викторина, эстафета	Сентябрь	Педагог дополнительного образования
2.	- День гражданской обороны	Просмотр видеоролика, сдача нормативов	Октябрь	Педагог дополнительного образования
3.	- «Курский край без наркотиков» - День матери, последнее воскресенье ноября	Участие в социальной акции Показательные выступления, поэтический вечер	Ноябрь	Педагог дополнительного образования
4.	- Конкурсе агитбригад «Мы за здоровый образ жизни» - «Новый год к нам мчится»	Конкурная программа Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах во время каникул и праздников, конкурсная программа с привлечением родителей	Декабрь	Педагог дополнительного образования
5.	Мини-футбол	Соревнования	Январь	Педагог дополнительного образования
6.	- День Защитника Отечества – 23 февраля - «Один день в армии» - Русские богатыри – 2024	Беседа, конкурсная программа Игра Спортивные состязания	Февраль	Педагог дополнительного образования
7.	- Международный женский день – 8 марта	Беседа, конкурсная программа	Март	Педагог дополнительного образования
8.	- «Здоровое питание – здоровые куряне»	Беседа, викторина	Апрель	Педагог дополнительного образования
9.	- Линейка Памяти, посвященная Дню Победы - Праздник, посвященный окончанию учебного года.	Линейка Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах во время летних каникул, конкурсная программа с привлечением родителей	Май	Педагог дополнительного образования

2.7. Список литературы

Список литературы, рекомендованной педагогам:

1. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с сузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
2. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
3. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с. 11.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
5. Помяловский Н. Очерки бурсы: Русская классическая проза/АСТ, 210ст., 2003г.
6. Курмашина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - Москва: Советский спорт, 2003. - 464с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов. - 3-е изд. - М: Академия, 2004. - 48 с.
8. Иващенко Д.И. Формирование двигательных навыков юного спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 212с
9. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
3. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
4. Помяловский Н. Очерки бурсы: Русская классическая проза/АСТ, 210ст., 2003г.

Список литературы, рекомендованной родителям:

1. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А. Левченко, В. Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007.–128 с.
2. Питание юных спортсменов [Текст] / Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012.
3. Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха, - ООО «Издательство “Спорт”», 2017.
4. Спортсмен, музыкант, поэт, математик... Как выявить и развить способности вашего ребенка / Е. Первушина — «Альпина Диджитал», 2016.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование (группа №1)

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия, тип занятия	Место проведения	Виды контроля
Возрастная группа 15-17 лет							
1	1 ГР. 05.09		Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на развитие быстроты Упражнения с футбольными мячами. Спортивная игра футбол	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Беседа, опрос, текущий текущий
2	1 ГР. 12.09		Теория: Гигиенические требования к занятиям по ОФП, подвижные игры с элементами футбола ОРУ на месте, в движении. Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	беседа, игровой текущий
3	1 ГР. 19.09		Упражнения на развитие быстроты. Подвижные игры с мячами. ОРУ на месте, в движении. Подвижные игры с мячами.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Текущий
4	1 ГР. 26.09		Упражнения на развитие быстроты. Подвижные игры с мячами. ОРУ на месте, в движении. Подвижные игры с мячами.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Текущий
5	1 ГР. 03.10.		Кроссовая подготовка: Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с использованием каната и скакалок. Упражнения на развитие координационных способностей. Спортивная игра в футбол	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий

6	1 ГР. 10.10.		Кроссовая подготовка: Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с использованием каната и скакалок. Упражнения на развитие координационных способностей. Спортивная игра в футбол	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
7	1 ГР. 17.10.		Кроссовая подготовка: СБУ, кросс 1-3 км Упражнения в парах, со скакалками. Игры-эстафеты	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
8	1 ГР. 24.10.		Спортивная игра футбол Упражнения на развитие быстроты. Подвижные игры с элементами баскетбола	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	игровой текущий
9	1 ГР. 31.10.		Упражнения в парах, с бодибарами Спортивная игра футбол	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий игровой
10	1 ГР. 07.11.		Теория: значение ФК и спорта в жизни человека. Подвижные игры на меткость. Упражнения на развитие ловкости, эстафеты комбинированные	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Беседа игровой текущий
11	1 ГР. 14.11.		Базовые элементы акробатики. Игры на развитие ловкости и быстроты. Упражнения в парах, беговые упражнения. Подвижные игры на развитие силы	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
12	1 ГР. 21.11.		Круговая тренировка. Спортивная игра баскетбол Базовые элементы акробатика. Игры на развитие ловкости и быстроты.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
13	1 ГР. 28.11.		Упражнения в парах, беговые упражнения. Подвижные игры на развитие силы Круговая тренировка. Спортивная игра баскетбол	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий

14	1 ГР. 05.12.		Базовые элементы акробатики. Игры на развитие ловкости и быстроты. ОРУ без предметов и в парах. Игра в килу	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
15	1 ГР. 12.12.		Теория: сдача нормативов по ГТО. Подвижные игры на ловкость и быстроту. ОРУ без предметов и в парах. Игра в килу	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Беседа, игровой текущий
16	1 ГР. 19.12		Теория: страховка при выполнении акробатических элементов. Игра в килу Базовые акробатические элементы. Эстафета с элементами футбола, баскетбола	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Беседа игровой текущий
17	1 ГР. 26.12.		Акробатические элементы. Эстафеты на быстроту и ловкость. Акробатические элементы. Подвижные игры на развитие силы.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
18	1 ГР. 16.01		Упражнения в парах, с бодибарами. Спортивная игра – кила. Теория: подготовка к сдаче контрольных зачетов. Подвижные игры на ловкость и меткость.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий Беседа, игровой
19	1 ГР. 23.01.		Сдача зачетов по ОФП	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Промежут очная аттестация
20	1 ГР. 30.01.		Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на ловкость Акробатические элементы. Подвижные игры с обручами и мячами	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Беседа, игровой текущий
21	1 ГР. 06.01.		Упражнения на развитие силы. Спортивная игра - баскетбол Акробатические элементы. Эстафеты с бегом и прыжками	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий

22	1 ГР. 13.02.		Упражнения на развитие силы. Спортивная игра - баскетбол Акробатические элементы. Эстафеты с бегом и прыжками	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
23	1 ГР. 20.02		Упражнения с бодибарами и медболами. Эстафета с ползанием и перелезанием. Акробатические элементы. Подвижные игры с элементами борьбы	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
24	1 ГР. 27.02.		Кроссовая подготовка: СБУ, фартлек Прыжковые упражнения, на развитие силы в парах.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
25	1 ГР. 05.03.		Акробатические элементы. Подвижные игры с элементами борьбы Кроссовая подготовка: СБУ, кросс 1-3 км	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
26	1 ГР. 12.03.		Акробатические элементы. Подвижные игры на развитие ловкости Упражнения на развитие координации. Подвижные игры с канатом и кеглями.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
27	1 ГР. 19.03.		Упражнения с бодибарами и медболами. Эстафета с ползанием и перелезанием Кроссовая подготовка: СБУ, кросс 1-3 км	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
28	1 ГР. 26.03.		Акробатические элементы. Подвижные игры на развитие ловкости Акробатические элементы. Подвижные игры на силу	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
29	1 ГР. 02.04.		Упражнения на развитие быстроты. Спортивная игра - кила Кроссовая подготовка: СБУ, кросс 1-3 км	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
30	1 ГР. 09.04.		ОРУ в движении, упражнения на развитие силы. Акробатические элементы. Подвижные игры на силу	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий

31	1 ГР. 16.04.		Упражнения на развитие быстроты. Спортивная игра - кила Кроссовая подготовка: СБУ, кросс 1-3 км	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
32	1 ГР. 23.04.		Акробатические элементы. Эстафеты встречные. ОРУ в движении, упражнения на развитие силы, спортивная игра - кила	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
33	1 ГР. 30.04.		Прыжковые упражнения, подвижные игры на развитие выносливости Кроссовая подготовка: СБУ, кросс 1-3 км	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
34	1 ГР. 07.04.		ОРУ в движении, упражнения на развитие силы. Кроссовая подготовка: СБУ, кросс 1-3 км	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
35	1 ГР. 14.05.		Упражнения на развитие ловкости с мячами. Подвижные игры на развитие быстроты Упражнения на развитие ловкости с мячами. Подвижные игры на развитие быстроты	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
36	1 ГР. 21.05.		Сдача зачетов по ОФП	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Итоговая аттестация
ИТОГО				108			

Календарно-тематическое планирование (группа №2)

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия, тип занятия	Место проведения	Виды контроля
Возрастная группа 15-17 лет							
1	2 ГР. 01.09		Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на развитие быстроты Упражнения с футбольными мячами.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Беседа, опрос, текущий

			Спортивная игра футбол				текущий
2	2 ГР. 08.09		Теория: Гигиенические требования к занятиям по ОФП, подвижные игры с элементами футбола ОРУ на месте, в движении. Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	беседа, игровой текущий
3	2 ГР. 15.09		Упражнения на развитие быстроты. Подвижные игры с мячами. ОРУ на месте, в движении. Подвижные игры с мячами.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Текущий
4	2 ГР. 22.09		Упражнения на развитие быстроты. Подвижные игры с мячами. ОРУ на месте, в движении. Подвижные игры с мячами.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Текущий
5	2 ГР. 29.09.		Кроссовая подготовка: Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с использованием каната и скакалок. Упражнения на развитие координационных способностей. Спортивная игра в футбол	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
6	2 ГР. 06.10.		Кроссовая подготовка: Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с использованием каната и скакалок. Упражнения на развитие координационных способностей. Спортивная игра в футбол	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
7	2 ГР. 13.10.		Кроссовая подготовка: СБУ, кросс 1-3 км Упражнения в парах, со скакалками. Игры-эстафеты	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
8	2 ГР. 20.10.		Спортивная игра футбол Упражнения на развитие быстроты. Подвижные игры с элементами баскетбола	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	игровой текущий

9	2 ГР. 27.10.		Упражнения в парах, с бодибарами Спортивная игра футбол	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий игровой
10	2 ГР. 03.11.		Теория: значение ФК и спорта в жизни человека. Подвижные игры на меткость. Упражнения на развитие ловкости, эстафеты комбинированные	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Беседа игровой текущий
11	2 ГР. 10.11.		Базовые элементы акробатики. Игры на развитие ловкости и быстроты. Упражнения в парах, беговые упражнения. Подвижные игры на развитие силы	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
12	2 ГР. 17.11.		Круговая тренировка. Спортивная игра баскетбол Базовые элементы акробатика. Игры на развитие ловкости и быстроты.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
13	2 ГР. 24.11		Упражнения в парах, беговые упражнения. Подвижные игры на развитие силы Круговая тренировка. Спортивная игра баскетбол	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
14	2 ГР. 01.12.		Базовые элементы акробатики. Игры на развитие ловкости и быстроты. ОРУ без предметов и в парах. Игра в килу	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
15	2 ГР. 08.12.		Теория: сдача нормативов по ГТО. Подвижные игры на ловкость и быстроту. ОРУ без предметов и в парах. Игра в килу	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Беседа, игровой текущий
16	2 ГР. 15.12.		Теория: страховка при выполнении акробатических элементов. Игра в килу Базовые акробатические элементы. Эстафета с элементами футбола, баскетбола	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Беседа игровой текущий
17	2 ГР. 22.12		Акробатические элементы. Эстафеты на быстроту и ловкость. Акробатические элементы. Подвижные игры на развитие силы.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий

18	2 ГР. 29.12.		Упражнения в парах, с бодибарами. Спортивная игра – кила. Теория: подготовка к сдаче контрольных зачетов. Подвижные игры на ловкость и меткость.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий Беседа, игровой
19	2 ГР. 12.01		Сдача зачетов по ОФП	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Промежут очная аттестация
20	2 ГР. 19.01.		Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на ловкость Акробатические элементы. Подвижные игры с обручами и мячами	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Беседа, игровой текущий
21	2 ГР. 26.01.		Упражнения на развитие силы. Спортивная игра - баскетбол Акробатические элементы. Эстафеты с бегом и прыжками	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
22	2 ГР. 02.02.		Упражнения на развитие силы. Спортивная игра - баскетбол Акробатические элементы. Эстафеты с бегом и прыжками	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
23	2 ГР. 09.02.		Упражнения с бодибарами и медболами. Эстафета с ползанием и перелезанием. Акробатические элементы. Подвижные игры с элементами борьбы	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
24	2 ГР. 16.02.		Кроссовая подготовка: СБУ, фартлек Прыжковые упражнения, на развитие силы в парах.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
25	2 ГР. 02.03.		Акробатические элементы. Подвижные игры с элементами борьбы Кроссовая подготовка: СБУ, кросс 1-3 км	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий

26	2 ГР. 09.03.		Акробатические элементы. Подвижные игры на развитие ловкости Упражнения на развитие координации. Подвижные игры с канатом и кеглями.	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
27	2 ГР. 16.03.		Упражнения с бодибарами и медболами. Эстафета с ползанием и перелезанием Кроссовая подготовка: СБУ, кросс 1-3 км	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
28	2 ГР. 23.03.		Акробатические элементы. Подвижные игры на развитие ловкости Акробатические элементы. Подвижные игры на силу	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
29	2 ГР. 30.03.		Упражнения на развитие быстроты. Спортивная игра - кила Кроссовая подготовка: СБУ, кросс 1-3 км	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
30	2 ГР. 06.04.		ОРУ в движении, упражнения на развитие силы. Акробатические элементы. Подвижные игры на силу	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
31	2 ГР. 13.04.		Упражнения на развитие быстроты. Спортивная игра - кила Кроссовая подготовка: СБУ, кросс 1-3 км	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
32	2 ГР. 20.04.		Акробатические элементы. Эстафеты встречные. ОРУ в движении, упражнения на развитие силы, спортивная игра - кила	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
33	2 ГР. 27.04.		Прыжковые упражнения, подвижные игры на развитие выносливости Кроссовая подготовка: СБУ, кросс 1-3 км	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий

34	2 ГР. 04.05.		ОРУ в движении, упражнения на развитие силы. Кроссовая подготовка: СБУ, кросс 1-3 км	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
35	2 ГР. 11.05.		Упражнения на развитие ловкости с мячами. Подвижные игры на развитие быстроты Упражнения на развитие ловкости с мячами. Подвижные игры на развитие быстроты	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	текущий
36	2 ГР. 18.05.		Сдача зачетов по ОФП	3	Комбинированное	Спорт .зал, ф.поле	Итоговая аттестация
ИТОГО				108			

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Учебный проект, выставка
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на	2	

	заданий	основе образца)	3
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	

Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

Ключевые компетенции	Критерии	Уровень проявления оцениваемой компетенции	Способы отслеживания результатов
3.1. Ценностно-смысловые компетенции	Нравственные ориентиры, понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	
3.2. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять, делать выводы	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.3. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	

	выполнения работы, для самообразования		
3.4. Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия в коллективе, речевые умения (изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное или отстраненное, взаимодействие малопродуктивное)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся побуждается педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам)	
		Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)	
3.5. Компетенции личностного самосовершенствования	Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности, положительные личностные качества	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов)	Наблюдение
		Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив)	
		Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	
3.6. Общекультурные компетенции	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения, духовно-нравственные основы, расширение картины мира	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются)	Наблюдение
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

Условные обозначения:

Н – низкий уровень;

С – средний уровень;

В – высокий уровень.

Формы аттестации и оценочные материалы

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлена на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре - декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- «День здоровья»

Оценочные материалы Контрольные нормативы для обучающихся

13-15 лет

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3×10 м, сек	7.2	7.8	8.1	8	8.8	9
2	Бег 30 м, с	4.7	5.1	5.3	5	5.4	5.6

3	Бег 1.000 метров	8.10	9.40	10	10	11.40	12.10
4	Прыжок в длину с места, см	215	190	170	180	160	150
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	110	100	90	120	110	105
6	Подтягивание на перекладине	12	8	6			
7	Сгибание ил разгибание рук в упоре лежа				15	10	8
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	35	24	21	30	21	18
9	Наклон вперед из положения стоя на скамейке	+11	+6	+4	+15	+8	+5

16-17 лет

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3×10 м, сек	6.9	7.6	7.9	7.9	8.7	8.9
2	Бег 30 м, с	4.4	4.7	4.9	5	5.5	5.7
3	Бег 2.000 метров (д) , 3000 (м)	12.40	14.30	15	9.50	11.20	12
4	Прыжок в длину с места, см	140	120	110	135	115	105
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	120	110	100	130	120	105
6	Подтягивание на перекладине	14	11	9			
7	Сгибание ил разгибание рук в упоре лежа				16	11	9
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	50	40	36	44	36	33
9	Наклон вперед из положения стоя на скамейке	+13	+8	+6	+16	+9	+7

