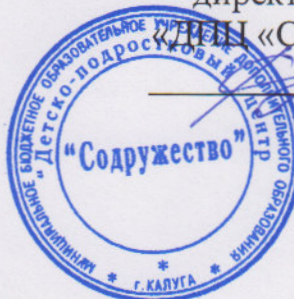


УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
«27» августа 2021 г.
Протокол № 12
от «27» августа 2021 г.

Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦН «Содружество»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Возрастная категория: 7 - 14 лет
Срок реализации: 3 года
Педагог дополнительного образования:
Макаров Николай Васильевич

*г. Калуга,
2019 год*

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»
Автор программы	Макаров Николай Васильевич
Должность автора	педагог дополнительного образования
Название объединения	«Общая физическая подготовка»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	Детско-подростковый клуб «Союз»
Адрес структурного подразделения, реализующего программу	ул. Карачевская, 19, к.1
Год разработки	2019 год
Вид программы	модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	комплексная
Срок реализации программы	долгосрочная, 3года
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения – 144 часа 2 год обучения – 216 часов 3 год обучения – 216 часов
Уровень освоения программы	общекультурный
Возрастная категория	Для обучающихся в возрасте 7-14 лет
Направление и вид деятельности	Физкультурно-спортивное, спортивные и подвижные игры
Форма реализации	стационарная
Даты внесения изменений в программу	Новая редакция, 2021 г. Приложение № 2 от 01.07.2022 г.

Приложение № 3 от 01.06.2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество». Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Актуальность программы:

- Развитие личностных качеств: толерантности, коммуникативности;
- Социализация обучающихся в обществе;
- Развитие интеллектуальных умений;
- Доступность для обучающихся разного уровня развития и возможностей.

Новизна программы заключается в интеграции таких смежных дисциплин, как – футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, легкая атлетика и т.д., что в свою очередь позволяет обучающимся значительно разнообразить физическое развитие и сформировать спортивные навыки по различным видам спорта.

Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие обучающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Цель данной программы:

физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- формирование познавательных интересов,
- общеучебных и специальных умений и навыков при опоре на зону физического развития обучающегося, посредством занятий физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.

Развивающие задачи:

- расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей обучающегося в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.

- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы.)

- создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.

Воспитательные задачи:

- развитие эстетических и нравственных качеств личности обучающегося,
- удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи,
- расширение возможности духовного самосовершенствования.

Вид программы: модифицированная.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является комплексный подход к содержанию обучения известными и малоизвестными методиками, которые в свою очередь позволяют обучающимся продолжить углубленное обучение по выбранному виду спорта:

- разноуровневые и разновозрастные учебные группы;
 - оптимизация учебного процесса применительно к одаренным обучающимся;
- предоставление свободы выбора ряда элементов учебного процесса.

•применение принципа вариативности - содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

В программу введен воспитательный компонент, который реализуется через проведение воспитательных мероприятий: спортивные конкурсы, флешмобы «За здоровый образ жизни», «О спорт – ты мир!», беседа, дискуссия, соревнования «Веселые старты», малые Олимпийские игры, турниры, эстафеты, тематические мероприятия, приуроченные к важным праздникам и памятным датам.

Основные направления воспитательной работы и мероприятия:

1.гражданско-патриотическое:

Спортивные конкурсы, игры, турниры, эстафеты: «День Победы», «День защитника Отечества»

2.нравственно-эстетическое;

Беседа, дискуссия, соревнования.

3.профилактическое;

Флешмоб «За здоровый образ жизни», соревнование «Веселые старты», беседа, флешмоб «О спорт – ты мир», соревнования, турниры, игры.

Условия реализации программы: форма обучения дистанционная. Возможна корректировка учебно-тематического плана в связи с переходом на дистанционный режим обучения: использование форматов видеосвязи, нашей группы в контакте социальные сети для передачи заданий, либо обмен СМС - сообщениями.

Занятия проводятся в форме видео - уроков, видео мастер - классов, проведение виртуальных конкурсов, запуск интересных видео блоков с учебно - тренировочными занятиями, занимательных проектов.

Реализация запланированной темы программы путем участия обучающихся в дистанционных (онлайн) конкурсах, акциях близких этой теме с указанием ссылок на источники.

Набор в группы является свободным.

Возраст обучающихся 7 – 14 лет.

Вид группы – смешанный, с переменным составом.

Форма занятий: занятия могут проводиться с группой, подгруппой, индивидуально и с переменным составом группы.

Количество обучающихся в группе:

Первый год обучения – 10-12 человек.

Второй год обучения – 8-10 человек.

Третий год обучения – 8-10 человек.

Учебный курс программы рассчитан на три года обучения. В первый год обучения на занятия отводится 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа).

На второй год обучения отводится 216 часов.

Занятия в летний период проводятся по отдельному плану, составленному с учетом имеющихся возможностей и плана спортивной подготовки.

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
2	3 часа	2 раза	6 часов	216 часов
3	3 часа	2 раза	6 часов	216 часов

Структура учебного занятия:

5 мин. – организационные моменты; 45 мин. – занятие; 10 мин. – динамическая пауза; 45 мин. – занятие; 15 мин. – организационные моменты.

Формой обучения являются групповые учебно-тренировочные занятия, которые ориентированы на развитие личностных (физических, морально-волевых и нравственных) качеств.

Основной метод обучения - квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей обучающихся. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Форма отслеживания результатов: диагностика - сдача нормативов (приложение 1), соревнования, турниры. Сдача нормативов проводится 2 раза в учебном году. В сентябре – начальная, в мае – итоговая. Цель диагностики – определить уровень физической подготовки обучающихся. По результатам начальной диагностики, обучающиеся объединения и вновь прибывшие со средним и высоким уровнем физической подготовки, могут быть зачислены на второй (третий) год обучения. Результаты диагностики заносятся в таблицу (приложение 1).

Ожидаемые результаты программы:

- достижение обучающимися поставленных целей и задач на каждый учебный год;
- оздоровление и физическое развитие;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи первого года обучения:

- обучить основным строевым упражнениям;
- развивать ловкость, хорошую реакцию и координацию;
- воспитать волевые качества и целеустремленность.

Обучающиеся будут уметь выполнять контрольные нормативы;

- Научаться навыкам игры и взаимовыручки;
- Будут знать, как планировать собственную деятельность.

Задачи второго года обучения:

- обучить основам личной гигиены;
- развивать ориентацию в пространстве и выносливость;
- воспитать самоконтроль, самооценку при выполнении учебного задания;
- воспитать бережное отношение к природе во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Обучающиеся будут уметь выступать на спортивных соревнованиях;

- Научаться выполнять полный объем спортивных дисциплин;
- Будут знать, как оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.

Задачи третьего года обучения:

- обучить правилам соревнований и судейству;
- развивать умение самостоятельно проводить тренировочные занятия;
- воспитать привычку к здоровому образу жизни.

Обучающиеся будут уметь правильно психологически настраиваться перед соревнованиями;

- Научаться навыкам судейской практики и самостоятельному проведению тренировочных занятий;

- Будут знать, как проанализировать свои и чужие ошибки и достижения в спорте правильно оценить их.

Оценка результативности:

- анализ соревновательной деятельности.
- анализ выполнения контрольных нормативов.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения

Название разделов и тем занятий	количество часов		
	всего	теоретические занятия	практические занятия
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт.	33	7	26
Тема 1.1 Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-
Тема 1.2 Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-
Тема 1.3 Шашки	6	1	5
Тема 1.4 Шахматы	8	1	7
Тема 1.5 Лёгкая атлетика	15	1	14
Раздел 2. Спортивные игры.	98	10	88
Тема 2.1 Подвижные игры	15	1	14
Тема 2.2 Настольный теннис	15	2	13
Тема 2.3 Баскетбол на улице	15	2	13
Тема 2.4 Футбол на улице	38	4	34
Тема 2.5 Волейбол на улице	15	1	14
Мероприятия воспитательно – познавательного характера	6	-	6
Отчетное мероприятие	6	-	6
Итого:	144	18	126

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж проводится 2 раза в учебном году.

Раздел 1. Физическая культура и спорт.

Цель: повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.

Тема 1.1 Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, травматизм, самоконтроль, техника безопасности.

Теория: Основные правила личной гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Правила поведения на стадионе, в бассейне, в спортивном зале. Правила пользования инвентарем и оборудованием на занятиях в группах общей физической подготовки.

Формы работы: групповое учебное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 1.2 Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория: виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря, просмотр видеозаписей.

Формы работы: групповое учебное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 1.3. Шашки.

Теория: правила игры.

Практика: азбука шашечной игры. Начало партии, приносящее победу. Ловушки в начале игры. Позиционные приемы. Основные позиции игры. Как играть в окончаниях. Как правильно ставить доску. Ходы делают по очереди. Обязательность боя. Бить можно не только вперед, но и назад. Первые ходят шашки белого цвета. Белое поле, черное поле, горизонталь, вертикаль. Правильно расставлять шашки. Игра.

Формы работы: групповое занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 1.4. Шахматы.

Теория: правила игры. Поля, горизонтали, вертикали. Название шахматных фигур: ладья, король, конь, ферзь, слон, пешка. Ходы: шах и рокировка. Нападение, взятие, шаг. Цель игры: мат, ничья. Правильно расставлять фигуры.

Практика: игра.

Формы работы: групповое занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 1.5. Легкая атлетика

Теория: виды спортивной ходьбы, виды бега, виды прыжков.

Практика: Ходьба обычная. Ходьба с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением. Высокий старт. Низкий старт. Бег на короткие дистанции до 30-60 метров. Бег в медленном темпе до 500 метров. Финиширование. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».

На двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Броски и ловля мяча. Метание мяча в цель на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Раздел 2. Спортивные игры.

Цель: развивать ловкость, хорошую реакцию и координацию, изучить правила игры в волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и в различные подвижные игры.

Тема 2.1. Подвижные игры.

Теория: правила игры в подвижные игры.

Практика: Эстафеты с лазаньем и перелезанием. Эстафета с ведением и броском мяча в корзину. Линейная эстафета. Бег командами. Встречная эстафета. Перетягивание каната. «Мяч - соседу». «Мяч - среднему». «Третий лишний». «Передал – беги». «Не давай мяча водящему». «Прыжок за прыжком». «Попади в мяч». «У ребят порядок строгий». «Запрещенное движение». «Быстро по местам». «Вызов номеров». «Что изменилось». «Отгадай, чей голосок». «Салки». «Ловкие ребята». «Совушка». «Два мороза». «Волк во рву». «Через кочки и пенечки». «Космонавты». «Невод». «Караси и щука». «Охотники и утки». «Удочка». «Бой петухов». «День и ночь». «Перебежка с выручкой». «Веревочка под ногами». «Перестрелка». «Тяни в круг». «Кто сильнее?».

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 2.2. Настольный теннис.

Теория: правила игры в настольный теннис.

Практика: Стойка игрока. Продвижение шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Удары по мячу. Поддачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игра на счет. Соревнования на первенство группы по круговой системе. Участие в иных соревнованиях.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 2.3. Баскетбол на улице

Теория: Правила игры.

Практика: Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 2.4. Футбол на улице

Теория: Правила игры

Практика: Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удары по мячу носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из - за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема. Тактика игры в нападении. Тактика игры в

защите. Выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях с другими группами.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 2.5. Волейбол на улице.

Теория: Правила игры.

Практика: Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры. Участие в соревнованиях.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Мероприятия воспитательно - познавательного характера.

Спортивные конкурсы, игры, турниры, эстафеты: «День Победы», «День защитника Отечества», соревнования, флешмоб «За здоровый образ жизни», соревнование «Веселые старты», беседа, флешмоб «О спорт – ты мир», соревнования, турниры, игры.

Отчетное мероприятие.

Диагностика: специальные контрольные упражнения по общей физической подготовке (подтягивание; отжимание; бег 30, 100, 500 м.; прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; поднятие туловища за 30 сек.; сгибание рук в упоре лежа; лазание по канату; метание теннисного мяча на дальность; удар футбольного мяча ногой на точность; удар футбольного мяча ногой на дальность; подача волейбольного мяча в определенный сектор площадки; броски баскетбольного мяча в корзину).



Утверждаю
директор МБОУДО
«ЛПД» «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения

Название разделов и тем занятий	количество часов		
	всего	теоретические занятия	практические занятия
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт.	62	11	51
Тема 1.1 Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-
Тема 1.2 Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3	3	-
Тема 1.3 Инструкторская и судебная практика	18	3	15
Тема 1.4 Шашки	15	1	13
Тема 1.5 Шахматы	9	1	8
Тема 1.6 Лёгкая атлетика на улице	15	1	14
Раздел 2. Спортивные игры.	141	8	133
Тема 2.1 Подвижные игры	15	1	14
Тема 2.2 Настольный теннис	30	2	28
Тема 2.3 Баскетбол на улице	36	2	34
Тема 2.4 Футбол на улице	24	1	23
Тема 2.5 Хоккей на снегу	36	2	34
Мероприятия воспитательно-познавательного характера.	6	-	6
Отчетное мероприятие.	6	-	6
Итого:	216	20	196

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж проводится 2 раза в учебном году.

Раздел 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Цель: повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни,

дать понятие о физической культуре, о значении занятий физической культурой.

Тема 1.1. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, травматизм
самоконтроль, техника безопасности

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Правила поведения на стадионе, в бассейне, в спортивном зале. Правила пользования инвентарем и оборудованием.

Формы работы: просмотр видеозаписей.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 1.2. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь

Теория: Виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря.

Формы работы: просмотр видеозаписей.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 1.3. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Правила судейства.

Практика: Проведение (под контролем педагога) учебно-тренировочных занятий с группой, судейство соревнований, составление таблицы, правила счета, жеребьевки.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 1.4. Шашки.

Теория: правила игры.

Практика: азбука шашечной игры. Начало партии, приносящее победу. Ловушки в начале игры. Позиционные приемы. Основные позиции игры. Как играть в окончаниях. Как правильно ставить доску. Ходы делают по очереди. Обязательность боя. Бить можно не только вперед, но и назад. Первые ходят шашки белого цвета. Белое поле, черное поле, горизонталь, вертикаль. Правильно расставлять шашки. Игра.

Формы работы: групповое занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 1.5. Шахматы.

Теория: правила игры. Поля, горизонтали, вертикали. Название шахматных фигур: ладья, король, конь, ферзь, слон, пешка. Ходы: шах и рокировка. Нападение, взятие, шаг. Цель игры: мат, ничья. Правильно расставлять фигуры.

Практика: игра.

Формы работы: групповое занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 1.6. Легкая атлетика на улице

Теория: виды спортивной ходьбы, виды бега, виды прыжков.

Практика: Ходьба обычная. Ходьба с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Низкий старт. Бег на короткие

дистанции до 30-60 метров. Бег в медленном темпе до 500 метров. Финиширование. Преодоление полосы препятствий. На двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Броски и ловля мяча. Метание мяча в цель на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Раздел 2. Спортивные игры.

Цель: развивать ловкость, хорошую реакцию и координацию, изучить правила игры в волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и в различные подвижные игры.

Тема 2.1. Подвижные игры.

Теория: правила игры в подвижные игры.

Практика: Эстафеты с лазаньем и перелезанием. Эстафета с ведением и броском мяча в корзину. Эстафета с преодолением препятствий. Линейная эстафета. Бег командами. Встречная эстафета. Перетягивание каната. «Мяч - соседу». «Мяч - среднему». «Третий лишний». «Передал – беги». «Не давай мяча водящему». «Прыжок за прыжком». «Попади в мяч». «Запрещенное движение».

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 2.2. Настольный теннис

Теория: Правила игры.

Практика: Стойка игрока. Продвижение шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Удары по мячу. Поддачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие, средние и длинные; с низким, средним и высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Использование разных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных задач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Игра на счет. Соревнования на первенство группы по круговой системе. Участие в иных соревнованиях.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 2.3. Баскетбол на улице

Теория: Правила игры.

Практика: 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. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 2.4. Футбол на улице

Теория: Правила игры.

Практика: Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удары по мячу носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой,

внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из - за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема. Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите. Выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Участие в соревнованиях с другими группами.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 2.5. Хоккей на снегу

Теория: Правила игры.

Практика: Владение клюшкой и шайбой: способы держания клюшки, ведение шайбы; передача и остановка шайбы на месте и в движении. Отбор шайбы: подбиванием клюшки, ударом по клюшке, перехват шайбы. Функции игроков (нападающий, защитник). Индивидуальные тактические действия: выбор места в атаке, в обороне; применение целесообразного технического приема.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Мероприятия воспитательно - познавательного характера.

Спортивные конкурсы, игры, турниры, эстафеты: «День Победы», «День защитника Отечества», соревнования, флешмоб «За здоровый образ жизни», соревнование «Веселые старты, беседа, флешмоб «О спорт – ты мир», соревнования, турниры, игры.

Отчетное мероприятие.

Диагностика: специальные контрольные упражнения по общей физической подготовке (подтягивание; отжимание; бег 30, 100, 500 м.; прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; поднятие туловища за 30 сек.; сгибание рук в упоре лежа; лазание по канату; метание теннисного мяча на дальность; удар футбольного мяча ногой на точность; удар футбольного мяча ногой на дальность; подача волейбольного мяча в определенный сектор площадки; броски баскетбольного мяча в корзину).



Утверждаю
директор МБОУДО
«Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

Название разделов и тем занятий	количество часов		
	всего	теоретические занятия	практические занятия
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт.	62	11	51
Тема 1.1 Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-
Тема 1.2 Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3	3	-
Тема 1.3 Инструкторская и судебная практика	18	3	15
Тема 1.4 Шашки	9	1	5
Тема 1.5 Шахматы	15	1	8
Тема 1.5 Лёгкая атлетика	15	1	14
Раздел 2. Спортивные игры.	141	9	132
Тема 2.1 Подвижные игры	15	1	14
Тема 2.2 Настольный теннис	30	2	28
Тема 2.3 Баскетбол на улице	30	2	28
Тема 2.4 Футбол на улице	24	1	23
Тема 2.5 Хоккей на снегу	27	2	25
Тема 2.6 Волейбол на улице	15	1	14
Мероприятия воспитательно-познавательного характера.	6	-	6
Отчетное мероприятие.	6	-	6
Итого:	216	21	195

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж проводится 2 раза в учебном году.

Раздел 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Цель: повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни,

дать понятие о физической культуре, о значении занятий физической культурой.

Тема 1.1. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, травматизм самоконтроль, техника безопасности

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Правила поведения на стадионе, в бассейне, в спортивном зале. Правила пользования инвентарем и оборудованием.

Формы работы: просмотр видеозаписей.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 1.2. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь

Теория: Виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря.

Формы работы: просмотр видеозаписей.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 1.3. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Правила судейства.

Практика: Проведение (под контролем педагога) учебно-тренировочных занятий с группой.

Составление таблицы судейства, правила счета, жеребьевки. Судейство соревнований.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 1.4. Шашки.

Теория: правила игры.

Практика: азбука шашечной игры. Начало партии, приносящее победу. Ловушки в начале игры. Позиционные приемы. Основные позиции игры. Как играть в окончаниях. Как правильно ставить доску. Ходы делают по очереди. Обязательность боя. Бить можно не только вперед, но и назад. Первые ходят шашки белого цвета. Белое поле, черное поле, горизонталь, вертикаль. Правильно расставлять шашки. Игра.

Формы работы: групповое занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 1.5. Шахматы.

Теория: правила игры. Поля, горизонтали, вертикали. Название шахматных фигур: ладья, король, конь, ферзь, слон, пешка. Ходы: шах и рокировка. Нападение, взятие, шаг. Цель игры: мат, ничья. Правильно расставлять фигуры.

Практика: игра.

Формы работы: групповое занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 1.6. Легкая атлетика

Теория: виды спортивной ходьбы, виды бега, виды прыжков.

Практика: Ходьба обычная. Ходьба с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Низкий старт. Бег на короткие дистанции до 30-60 метров. Бег в медленном темпе до 500 метров. Кросс 300-500 метров. Кросс 1000-1500 метров. Финиширование. Преодоление полосы препятствий. На двух ногах,

на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Броски и ловля мяча. Метание мяча в цель на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Раздел 2. Спортивные игры.

Цель: развивать ловкость, хорошую реакцию и координацию, изучить правила игры в волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и в различные подвижные игры.

Тема 2.1. Подвижные игры.

Теория: правила игры в подвижные игры.

Практика: Эстафеты с лазаньем и перелезанием. Эстафета с ведением и броском мяча в корзину. Эстафета с преодолением препятствий. Линейная эстафета. Бег командами. Встречная эстафета. Перетягивание каната. «Мяч - соседу». «Мяч - среднему». «Третий лишний». «Передал – беги». «Не давай мяча водящему». «Прыжок за прыжком». «Попади в мяч». «Запрещенное движение».

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 2.2. Настольный теннис

Теория: Правила игры.

Практика: Стойка игрока. Продвижение шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Удары по мячу. Поддачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие, средние и длинные; с низким, средним и высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Использование разных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных задач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Игра на счет. Соревнования на первенство группы по круговой системе. Участие в иных соревнованиях.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 2.3. Баскетбол на улице

Теория: Правила игры.

Практика: 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. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 2.4. Футбол на улице

Теория: Правила игры.

Практика: Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удары по мячу носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из - за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема. Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите. Выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Участие в соревнованиях с другими группами.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 2.5. Хоккей на снегу

Теория: Правила игры.

Практика: Владение клюшкой и шайбой: способы держания клюшки, ведение шайбы; передача и остановка шайбы на месте и в движении. Отбор шайбы: подбиванием клюшки, ударом по клюшке, перехват шайбы. Функции игроков (нападающий, защитник). Индивидуальные тактические действия: выбор места в атаке, в обороне; применение целесообразного технического приема.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Тема 2.6. Волейбол на улице.

Теория: Правила игры.

Практика: Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры. Участие в соревнованиях.

Формы работы: комплексное занятие.

Формы контроля знаний: наблюдение и анализ.

Мероприятия воспитательно- познавательного характера.

Спортивные конкурсы, игры, турниры, эстафеты: «День Победы», «День защитника Отечества», соревнования, флешмоб «За здоровый образ жизни», соревнование «Веселые старты, беседа, флешмоб «О спорт – ты мир», соревнования, турниры, игры.

Отчетное мероприятие.

Диагностика: специальные контрольные упражнения по общей физической подготовке (подтягивание; отжимание; бег 30, 100, 500 м.; прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; поднятие туловища за 30 сек.; сгибание рук в упоре лежа; лазание по канату; метание теннисного мяча на дальность; удар футбольного мяча ногой на точность; удар футбольного мяча ногой на дальность; подача волейбольного мяча в определенный сектор площадки; броски баскетбольного мяча в корзину).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно – методическое обеспечение содержит:

- сборник оздоровительных упражнений;
- методическое пособие по теории и технике игры в хоккей;
- методическое пособие по технике баскетбола;
- методическое пособие по технике игры в волейбол;
- методическое пособие по теории и техники игры в футбол;
- учебно-наглядные пособия, плакаты с изображениями известных спортсменов.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Минимальный набор снарядов:

- скакалки, различные мячи, оборудование для настольного тенниса, клюшки.

Наличие комплексной спортивной площадки.

Перечень спортивного инвентаря необходимого для реализации программы

№ п/п	инвентарь	Количество шт.	Срок использования
1.	Мяч волейбольный	20	2 года
2.	Мяч набивной (1-2 кг)	8	5 лет
3.	Скакалки	20	2 года
4.	Насос и иглы	1 комплект	3 года
5.	Мяч баскетбольный	15	2 лет
6.	Рулетка	1	5 лет
7.	Волейбольная сетка	1	5 лет

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

1. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1996.
2. Программа по физической культуре для школьников, отнесенных к специальной медицинской группе. – М.: Просвещение, 1995.
3. Маринченко А.Л. Физическое воспитание учащихся специальных медицинских групп. – М.: 2002.
4. Соткова И.Г., Чибисов Н.В. Программа для групп оздоровительной направленности ДЮК ФП и ДЮСШ. – М.: 2001.
5. Четырко А.М. Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ – спортивные кружки и секции - М.: Просвещение. 1996.
6. С. Голомазов, Б. Чирва. Методика тренировки техники реализации стандартных положений - М.: ТВТ Дивизион. 2006.
7. Б. Чирва. Базовые элементы тактики зонного прессинга - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
8. Байгулов Ю.П. Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ – спортивные кружки и секции - М.: Просвещение, 1997.
9. Лямцев М.И. Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ – спортивные кружки и секции - М.: Просвещение, 1995.
10. Корженевский А.Н. Использование тренировочных нагрузок разной направленности в микроциклах подготовки юных спортсменов - М.: Детский тренер, 2007.
11. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристической группы - М.: Физкультура и спорт, 2002.
12. С.Д. Шпрах. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР - М.: Советский спорт, 1990.
13. https://www.youtube.com/watch?v=z_kyZRTZhPc
14. <https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs>

Список для обучающихся:

1. Веселый затейник. – АРЗИ, периодика.
2. Досуг в школе. – АРЗИ, периодика.
3. Веселые занятия. – АРЗИ, периодика.
4. Педагогика детства. – ИД: Медиа-Пресс, периодика.
5. Спортивная жизнь России. – АРЗИ, периодика.
6. <https://youtu.be/PmjvLmeOxuw>
7. <https://youtu.be/PimfRbqROmM>

-

Список для родителей:

1. Веселый затейник. – АРЗИ, периодика.
2. Досуг в школе. – АРЗИ, периодика.
3. Веселые занятия. – АРЗИ, периодика.
4. Педагогика детства. – ИД: Медиа-Пресс, периодика.
5. Спортивная жизнь России. – АРЗИ, периодика.
6. https://vk.com/video270726464_170905062
7. https://youtu.be/4F28MzXc_wk
8. <https://youtu.be/PvY7PF9x4Qo>

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Группа _____ Год обучения _____

№	Фамилия, имя	Критерии оценки физической подготовки						
		скоростные	координационные	Скоростно-силовые	выносливость	гибкость	силовые	Уровень
1								
2								

Н – низкий уровень; С – средний уровень; В - высокий уровень

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		7 – 9 лет		10 – 14 лет	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м., сек.	6,5	6,5	-	-
	Бег 60 м., сек.	-	-	8,9	10
Координационные	Челночный бег 3x10м., сек	9,5	10,0	8,4	9,3
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места, см.	140	140	190	165
Выносливость	Бег 1500 м., мин./сек.	9,00	10,00	-	-
	Бег 2000 м., мин./сек.	-	-	9,20	11,30
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, (раз)	7	4	12	8
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, (раз)	3	-	7	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (раз)	-	8	-	12

Приложение №2
от 1 июля 2022г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 20
от «26» августа 2022г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«ОФП»**

*Возрастная категория – 7-14 лет
Срок реализации – 3 года
Педагог дополнительного образования:
Макаров Николай Васильевич
Год разработки: 2019 год*

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Список литературы и информационных источников: Список для педагога:	Добавлены литературные издания : <i>Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, Санкт- Петербург ,1997г. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- Минск,2020г.</i>

ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И УТВЕРЖДЕНА
МЕТОДИЧЕСКОМ СОВЕТЕ
ДПЦ «СОДРУЖЕСТВО»
ПОДПИСАНЫ
ПОДХОДЯЩИЕ ЭКСПЕРТЫ
И РЕКОМЕНДОВАНЫ К РАССМОТРЕНИЮ
НА МЕТОДИЧЕСКОМ СОВЕТЕ

Руководитель МО
А.В. Колинько

Приложение №3
от «01» июня 2023г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 16
от «23» августа 2023г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»
О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«ОФП»**

*Возрастная категория – 7-14 лет
Срок реализации – 3 года
Педагог дополнительного образования:
Макаров Николай Васильевич
Год разработки: 2019 год*

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Список литературы и информационных источников: Список для педагога:	Добавлено: 1. Весела И., Веселы И. Шахматный букварь: Кн. для учащихся/Пер. с чеш. Е. И. Ильина, Н. Н. Попова; Ил. К. Франты.— М.: Просвещение, 1988. 128 с. ил. 2. Герцензон Б. М., Напреенков А. А. Шашки — это интересно: Научно-популярная литература/Оформл. серии О. Кондаковой; Рис. Б. Буракова; Диагр. исполн. И. Отрощенко. — Л.: Дет. лит., 1989. — 170 с., ил. — (Знай и умей.)