

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 7

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Курагинская
СОШ № 7
А.В. Ципушников
приказ № 03-02-120
от «31» августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«ОФП»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Жигайлова Дарья Николаевна

пгт. Курагино
2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП», далее - Программа, разработана на основе нормативно-правовых документов.
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ 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» (вступ. в силу с 01.03.2023);
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
 - 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);
 - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
 - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
 - 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».

Направленность Программы - физкультурно-спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства. Программа призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным

заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей обучающихся, родителей, образовательного учреждения.

Данная Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа «ОФП» предусматривает:

- вовлечение максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, воспитание устойчивого интереса к спорту;
- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности;
- воспитание ответственности и предпрофессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- воспитание морально-волевых качеств.

Новизна Программы заключается в проведении регулярной, системной организации учебно-тренировочного процесса с учетом и применением всех современных научно-педагогических рекомендаций, советами ведущих специалистов в данной области, использованием обширного методического материала. Данная программа составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 6-9 классов. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Актуальность Программы данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

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

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

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

Данная программа создаёт основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

Отличительной особенностью Программы по общей физической подготовке является:

направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно направленной направленностью;

учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной Программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья обучающихся. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий пауэрлифтингом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.

Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников программы: индивидуальные особенности, физические данные, состояние здоровья, уровень мотивации к обучению, степень загруженности и др.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся (мальчиков и девочек) 11-15 лет.

Именно в этот период очень важно гармоничное развитие обучающихся, ибо одностороннее увеличение одной группы может привести к неравномерному развитию внутренних органов и нарушению их функций.

Чтобы правильно и успешно обучать своих обучающихся педагог должен четко знать их важнейшие психологические особенности. Это позволит педагогу наиболее целесообразно подбирать средства для индивидуального совершенствования подростка. Так же важно выяснить, какие мотивы побуждают и поддерживают интерес его подопечных к «Общефизической подготовке». Эти мотивы могут быть чрезвычайно разнообразны. Условия набора обучающихся - отсутствие медицинских противопоказаний. Наполняемость группы 10 – 15 обучающихся.

Срок реализации программы и объём учебных часов. Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 недель, 144 часа.

Форма обучения очная.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель Программы - овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи Программы:

- **личностные:**
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:
 - самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
 - соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
 - соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

метапредметные:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий

физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать;

предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах её тестирования;

-сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по обще физической подготовке;

Набор обучающихся по программе проводится по заявлениям родителей, законных представителей на имя директора МБОУ Курагинская СОШ № 7. Это является основанием для зачисления на обучение по Программе.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Пед. наблюдение Опрос
2.	Строевые упражнения	4	1	3	Пед. наблюдение
3.	Общеразвивающие упражнения без предметов	4	1	3	Пед. наблюдение
4.	Общеразвивающие упражнения с партнёром	4	1	3	Пед. наблюдение
5.	Контрольное занятие: Сдача нормативов	4	1	3	Тестирование
6.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах.	6	2	4	Пед. наблюдение
7.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека..	2	2	-	Опрос
8.	Дыхательная гимнастика	2	-	2	Пед. наблюдение
9.	Акробатические упражнения	6	2	4	Пед. наблюдение
10.	Соревнования по общефизической подготовке	2	-	2	Пед. наблюдение
11.	Преодоление полосы препятствий	2	-	2	Тестирование
12.	Травматизм в спорте, причины	2	2	-	Опрос
13.	Выполнение гимнастических упражнений	6	2	4	Пед. наблюдение
14.	Оздоровительный бег:	6	1	5	Пед. наблюдение
15.	Оздоровительная гимнастика	6	-	6	Пед. наблюдение
16.	Промежуточная аттестация	2	2	-	Тестирование
17.	Прыжки в высоту с разбега	4	2	2	Пед. наблюдение
18.	Гигиенические знания, умения и навыки.	2	2	-	Опрос
19.	Передача мяча	10	2	8	Пед. наблюдение
20.	Передача мяча в группах	2	-	2	Пед. наблюдение
21.	Учебная игра «Пионербол»	4	-	4	Тестирование

22.	Основы спортивного питания.	2	2	-	Опрос
23.	Учебная игра «Перестрелка»	4	1	3	Пед. наблюдение
24.	Подвижная игра «Охотники и утки»	2	2	2	Пед. наблюдение
25.	Упражнения на ловкость	6	2	4	Тестирование
26.	Упражнения на координацию движений.	6	2	4	Пед. наблюдение
27.	Упражнения на гибкость	4	-	4	Пед. наблюдение
28.	Упражнения на быстроту	6	2	4	Пед. наблюдение
29.	Упражнения на выносливость	6	2	4	Пед. наблюдение
30.	Упражнения на силу	6	2	4	Пед. наблюдение
31.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	2	2	-	Опрос
32.	Упражнения на координацию движений	2	-	2	Тестирование
33.	Соревнования - эстафеты	6	2	4	Пед. наблюдение
34.	Веселые старты	4	1	3	Пед. наблюдение
35.	Итоговая аттестация	2	-	2	Соревнование
36.	Подвижная игра «Метко в цель»	4	-	4	Опрос
Итого:		144	45	99	

Содержание учебного плана Программы.

Тема № 1 Вводное занятие. (2 часа)

Теория. (2 ч.) Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале

Тема № 2. Строевые упражнения. (4 часа)

Теория. (1 ч.) Начинать тренировку всегда с разминки. Это позволит вам привести мышцы в тонус, разогреть их и подготовить к предстоящей работе.
Практика. (3 ч.) Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Тема № 3. Общеразвивающие упражнения без предметов. (4 часа)

Теория (1 ч.) Ознакомить с обучающимися с предметами
Практика. (3 ч.) Все общеразвивающие упражнения группируются по их воздействию на мышцы шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Одни упражнения выполняются на месте, другие в движении.

Тема № 4. Общеразвивающие упражнения с партнёром. (4 часа)

Теория. (1 ч.) Упражнения с партнером.
Практика. (3 ч) Упражнения в парах – доступное и эффективное средство физической подготовки кадет, не требующие дорогостоящего оборудования и специальных мест занятий, они легко осваиваются кадетами и практически воздействуют на весь организм занимающихся.

Тема № 5. Контрольное занятие: Сдача нормативов. (4 часа)

Теория (1 ч.) Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице
Практика. (3 ч.) Бег 30 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Отжимание на брусьях. Бег 1000 метров. Поднимание туловища за 1 минуту.

Тема № 6. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах. (6 часов)

Теория. (2 часа) Ознакомление с гимнастическими снарядами.

Практика. (4 часа) упражнения на гимнастических матах.

Тема № 7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. (2 часа)

Теория. (2 ч.) Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции

Тема № 8. Дыхательная гимнастика. (2 часа)

Практика. (2 ч) Уникальный метод естественного оздоровления всего организма, отличающийся от всех других дыхательных техник

Тема № 9 Акробатические упражнения. (6 часов)

Теория (2 ч.) Основы знаний о акробатике.

Практика. (4 ч.) Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках колесо.

Тема № 10 Соревнования по общефизической подготовке. (2 часа)

Практика.(2 ч.) Выступление обучающихся на соревнование.

Тема № 11 Преодоление полосы препятствий (2 часа)

Практика (2 ч.) Поднимание туловища. Отжимания с узким хватом. Подтягивания на полосе препятствий

Тема № 12 Травматизм в спорте, причины (2 часа)

Теория (2 ч.) Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Тема № 13 Выполнение гимнастических упражнений. (6 часов)

Теория (2 ч.) Гимнастика – наука о спорте.

Практика(4 ч.) Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках колесо.

Тема № 14 Оздоровительный бег. (6 часов)

Теория (1 ч.) Структура бега.

Практика(5 ч.) Средство снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний, поддержания на должном уровне физической подготовленности

Тема № 15 Оздоровительная гимнастика (6 часов)

Практика (6 ч.) В комплекс входят упражнения, которые помогают развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат.

Тема № 16 Промежуточная аттестация(2 часа)

Теория (2 ч.) Проведения тестирования по пройденному материалу.

Тема № 17 Прыжки в высоту с разбега (4 часа)

Теория (2 ч.) Основы знаний о соревновательном упражнении прыжок в высоту с разбега

Практика(2 ч.) Дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

Тема № 18 Гигиенические знания, умения и навыки.(2 часа)

Теория. (2 ч.) Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом.

Тема № 19 Передача мяча.(10 часов)

Теория (2 ч.) Структура мяча

Практика (8 ч.) Это один из элементов в баскетболе, с помощью которого партнеры могут взаимодействовать между собой на площадке

Тема № 20 Передача мяча в группах (2 часа)

Практика(2 ч.) Передача мяча с различными мячами.

Тема № 21 Учебная игра «Пионербол» (4 часа)

Практика (4 ч.) Игра в пионербол

Тема № 22 Основы спортивного питания. (2 часа)

Теория (2 ч.) Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.

Тема № 23 Учебная игра «Перестрелка» (4 часа)

Теория (1 ч.) Основы знаний о подвижной игре «Перестрелка»

Практика.(3 ч.) Умения играть в команде.

Тема № 24 Подвижная игра «Охотники и утки»(2 часа)

Теория (2 ч.) Основы знаний о подвижной игре «Охотники и утки»

Практика(6 ч.) Умения играть в команде.

Тема № 25 Упражнения на ловкость (6 часов)

Теория (2 ч.) Что такое ловкость?

Практика(4 ч.) Прыжки со скакалкой

Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов

Ловля мяча с кувыркком

Тема № 26 Упражнения на координацию движений. (6 часов)

Теория (2 ч.) Что такое координация движений?

Практика (4 ч.) Комплекс упражнений на развитие координации движений.

Тема № 27 Упражнения на гибкость.(4 часа.)

Практика (4 ч.) Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов.

Тема № 28/ Упражнения на быстроту (6 часов)

Теория (2 ч.) Что такое быстрота?

Практика (4 ч.) Бег с ускорением на 30–40 м

Тема № 29 Упражнения на выносливость (6 часов)

Теория (2 ч.) Что такое выносливость?

Практика (4 ч.) Упражнение берпи. Это одно из лучших упражнений на выносливость и общую физическую подготовку.

Тема № 30 Упражнения на силу (6 часов)

Теория (2 ч.) Что такое сила ?

Практика (4 ч.) Отжимания, подтягивания.

Тема № 31 Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.(2 часа)

Теория (2 ч.) Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца.

Сокращение мышечных групп.

Тема № 32 Упражнения на координацию движений (2 часа)

Практика(2 ч.) Комплекс упражнений на развитие координации движений.

Тема № 33 Соревнования - эстафеты.(6 часов)

Теория (2 ч.) Основы знаний в эстафетах.

Практика (4 ч.) Комплекс эстафет

Тема № 34 Веселые старты (4 часа)

Теория (1 ч.) Основы знаний о веселых стартах

Практика (3 ч.) Комплекс весёлых стартов.

Тема № 35 Итоговая аттестация (2 часа)

Практика (2 ч.) Проведение соревнований по общефизической подготовке.

Тема № 36 Подвижная игра «Метко в цель». (4 часа)

Практика (4 ч.) Спорт – норма жизни.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения программного материала занимающиеся будут знать:

- основные вопросы физической культуры и спорта
- правила личной и общественной гигиены
- основные виды подготовки спортсмена.
- знать и выполнять требования техники безопасности при нахождении в спортивном зале, во время проведения соревнований;

уметь:

- вести спортивный дневник и анализировать записанные в нем данные;
- осуществлять судейство в соревнованиях по общефизической подготовке.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей данная программа ориентирована на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов:

- личностные:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно
- выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы
- поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

метапредметные:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать ;
- выполняет тренировочные упражнения по образцу;

предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах её тестирования;
- сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по общефизической подготовке;
- имеет представление о методе развития морально-волевых качеств;
- знает основные правила построения тренировочного процесса;

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начало занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Срок проведения промежу. и итоговой аттестации
1	1	01.09.2023	31.05.2024	36	108	144	Понедельник, четверг 15.00-17.00	Промежуточная аттестация - 21.12.2023. Итоговая аттестация 16.05.2024

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение. Результат реализации программы «Офп» во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования. Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиНа и правилам техники безопасности работы. Особое внимание следует уделить тренировочному месту обучающихся.

Для обучения по Программе используется помещение спортивного зала МБОУ Курагинская СОШ № 7, следующее оборудование:

- 10 штук гимнастических матов
- 12 баскетбольных мячей
- 5 волейбольных мячей
- 10 гимнастических скакалок
- 1 гимнастический козёл
- 2 обруча
- 5 набивных мячей

- 1 рулетка
- 2 стола
- 2 стола
- 1 стойки для прыжков в высоту
- 1 гимнастический конь
- 1 принтер
- 1 ноутбук

Информационное обеспечение. Деятельность в рамках программы должна быть обеспечена наглядными пособиями, демонстрационным материалом и специальными учебно-методическими видео и аудио материалами литературой.

Интернет ресурсы:

Ссылка на сайт в целом:

1. ОФП ПРО — СПОРТИВНАЯ ЭКОСИСТЕМА [электронный ресурс]2021 URL: <https://ofp-pro.com/>

Ссылка на on-line книгу:

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка, Знать и уметь, : [электронный ресурс] URL: <https://obuchalka.org/2015042284225/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html>

Ссылка на on-line статью:

3. А.В. Петров. Про спорт и калории. [электронный ресурс] URL: <https://sportcalorie.ru/pro-sport-i-kalorii/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka>

Кадровое обеспечение. Квалификация педагогического работника должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел “Квалификационные характеристики должностей работников образования” (приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н; изм. приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31.05.2011 г. № 448н). Педагог должен обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями в области физкультуры и спорта. Умения педагога должны быть направлены на развитие способностей и реализацию интересов в зависимости от возрастных характеристик обучающихся и педагогической ситуации. Педагог должен обладать так же компетенциями, определенными в профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613н).

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль.

При комплектовании групп, с целью динамики адаптации организма к

тренировочным нагрузкам и допуска, обучающегося к спортивным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

Контроль за технической и физической подготовленностью, а также уровнем освоения теоретического материала осуществляется педагогом.

В течение года в рамках данной программы проводится три вида контроля:

Входной-проверка первоначальных физических способностей (устойчивость, координация, выносливость и т.д.), уровня заинтересованности и мотивации к занятию «ОФП».

Формы: наблюдение, собеседование, тестирование физических способностей, выполнение контрольных нормативов (в начале следующих годов обучения).

Промежуточный – проходит в течение года. Данный контроль позволяет определить промежуточный уровень усвоения материала программы для того, чтобы скорректировать у обучающихся выявленные проблемы и составить план исправления ошибок. Промежуточный контроль проходит в форме наблюдения, собеседования, контрольного опроса, проверочного занятия, тестирования физических способностей (выполнение контрольных нормативов (тесты по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка)

Итоговый. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный период. Формы контроля: выступление на соревновании, показательное выступление; анализ результатов соревновательной деятельности.

В соответствии со статьями 58 и 59 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» в образовательной организации проводится аттестация обучающихся. Аттестация учащихся по программе «ОФП» проводится два раза в учебном году.

Цель аттестации – выявление уровня развития теоретических знаний, практических умений, навыков и компетенций учащихся, их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация– это оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной данной общеобразовательной программы по итогам учебного периода.

Итоговая аттестация– это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в программе, по завершении всего образовательного курса программы.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде тестирования, итоговая аттестация проходит в виде соревнования.

Оценочные материалы. При освоении программы «Офп» отслеживаются три вида результатов: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающихся.).

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков обучающиеся овладевают на уровне:

– актуального развития (репродуктивная деятельность, хорошо освоенная и выполняемая практически автоматически);

– зоны ближайшего развития («перспективные действия» – находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития обучающихся).

Для выявления и фиксации соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Офп» педагогом используются следующие материалы:

- технология определения уровня личностного развития обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (личностные результаты)

п.п №	Содержание показателей	баллы
1. Мотивация учебно-познавательной деятельности:		
1	Занимается охотно, стремится получить прочные знания и вне образовательной программы, способствует активной познавательной деятельности обучающихся, охотно помогает в реализации познавательных возможностей товарищам	3
2	Занимается с интересом, участвует в познавательной деятельности, не ограничивается рамками предложенной программы, но под контролем педагога или только по интересующим его темам.	2,5
3	Занимается под контролем педагога, неохотно, познавательная активность низкая, ограничивается рамками образовательной программы.	2
4	Не проявляет особого интереса к приобретению знаний, познавательная активность крайне низкая, образовательную программу усваивает плохо	1,5
5	Равнодушен к учению, познавательная активность отсутствует, знания образовательной программы неудовлетворительны 1	1
2. Сформированность интеллектуальных умений (анализа, синтеза, сравнения, установления закономерностей):		
1	Высокая. Самостоятельно определяет содержание, смысл (в том числе скрытый) анализируемого, точно и ёмко обобщает, видит и осознаёт тонкие различия при сравнении, легко обнаруживает закономерные связи	3
2	Хорошая. Охотно определяет содержание, смысл анализируемого с незначительной помощью взрослых, умеет обобщать, способен найти различия в сравнении, закономерные связи обнаруживает при внешней стимуляции взрослых.	2,5
3	Средняя. Задания, требующие анализа, синтеза, сравнения, обобщения и установления закономерных связей выполняет не всегда охотно и при соответствующей стимулирующей помощи взрослых.	2
4	Низкая. Задания выполняются с организующей и направляющей помощью педагога, не может перенести освоенный способ деятельности на сходное задание, закономерные связи обнаруживает с большим трудом	1,5
5	Очень низкая. При выполнении задания необходима обучающая помощь, предлагаемая помощь воспринимается с трудом, самостоятельный перенос освоенных способов деятельности не осуществляется, способность к	1

	установлению закономерностей практически отсутствует.	
3. Степень обучаемости:		
1	Высокая. Усваивает предложенный учебный материал на занятиях; свободно принимает все виды памяти; обладает высокой способностью к переключению внимания	3
2	Хорошая. Учебный материал усваивает, в основном на занятиях; при необходимости использует наиболее развитые виды памяти; при желании свободно переключает внимание	2,5
3	Средняя. Для усваивания учебного материала необходима дополнительная индивидуальная проработка; использует лишь один вид памяти; способность к переключению внимания развита недостаточно	2
4	Низкая. Учебный материал усваивает плохо; память развита слаб; способность к переключению внимания практически отсутствует	1,5
5	Очень низкая. Учебный материал не усваивает; память не развита; способность к переключению внимания отсутствует	1
4. Навыки учебного труда:		
1	Высокие. Умет планировать и контролировать свою деятельность; организован; темп работы стабильный, высокий	3
2	Хорошие. Может планировать и контролировать свою деятельность с помощью педагога; не всегда организован; темп работы не всегда стабильно хороший	2,5
3	Средние. С трудом планирует и контролирует свою деятельность; не организован, темп работы замедленный	2
4	Низкие. Не планирует свою деятельность; способность к самоконтролю развита слабо; темп работы низкий	1,5
5	Очень низкие. Не умеет и не хочет планировать свою деятельность; темп работы крайне низкий	1
5. Результативность индивидуальных занятий:		
1	Высокая. Наблюдается постоянно возрастающий интерес; проявляется практическая инициатива	3
2	Хорошая. Интерес к занятиям стабилен, но инициатива проявляется не всегда	2,5
3	Удовлетворительная. Интерес к занятиям ситуативен; инициатива проявляется только по требованию педагога, родителей	2
4	Низкая. Интерес к занятиям практически отсутствует, инициатива не проявляется	1,5
5	Очень низкая. Интерес к занятиям отсутствует	1
6. Уровень утомляемости:		
1	Очень низкий. Хорошо развита способность к необходимой концентрации внимания; постоянно соблюдается режим дня и питания	3
2	Низкий. Развита способность к концентрации внимания, режим дня и питания соблюдается не всегда	2,5
3	Значительный. Способность к концентрации внимания развита недостаточно, режим дня и питания нередко нарушается	2
4	Достаточно высокий. Способность к концентрации внимания развита очень слабо, режим дня и питания постоянно нарушается	1,5
5	Высокий. Способность к концентрации внимания не развита, режим дня и питания не соблюдается	1

- таблица показателей развития метапредметных результатов

П.п	Упражнения	Низкий	Средний	Высокий
-----	------------	--------	---------	---------

№				
1	Отжимания в упоре лёжа на полу (туловище прямое, опускаться до касания грудью пола)	10 раз	15 раз	20 раз
2	Подтягивание на перекладине (подтягиваться следует до касания перекладины подбородком, руки выпрямлять до конца)	5 раз	7 раз	10 раз
3	Поднимание и опускание туловища (из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за голову, поднимать туловище до вертикального положения)	30 раз	40 раз	50 раз
4	«Пистолет» (приседания на одной ноге, другая нога вытянута вперёд)	5 раз	6 раз	7 раз
5	Упражнение для проверки скоростных качеств (и. п. — основная стойка; 1 — упор присев; 2 — упор лёжа 3 — упор присев; 4 — и. п. Выполнить 6 раз в максимальном темпе)	10.8сек.	10.0 сек.	9.4 сек.
6	Бег 60 метров	12,0 сек.	10 сек.	9.4 сек.

- технология определения уровня освоения обучающимся теоретических и практических умений и навыков по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (предметные результаты)

Критерий	Показатель	Оценка (балл)
Определение уровня теоретической подготовки (теоретические знания по основным разделам программы)		
Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> – знает правила построения тренировочного процесса – имеет знания о технике бокса и ее совершенствования; – имеет знания о методе развития морально-волевых качеств; – знает основы нагрузок в тренировочном процессе; – знает методы интервальной и переменной тренировки, – владеет знаниями основы деятельности судьи 	
Осмысленность и правильность использования специальной терминологии		
Определение уровня практической подготовки (практические умения и навыки, предусмотренные программой)		
Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> – может построить план тренировки на основе правил построения тренировочного процесса; – умеет использовать требования к нагрузкам в тренировочном процессе и умеет контролировать собственные нагрузки; – владеет кардио-упражнениями, специальными упражнениями; – может выполнить сложные упражнения на количество шагов; – умеет применять методы интервальной и переменной тренировки в своей деятельности и может эффективно их 	

	комбинировать в зависимости от конкретной задачи; – владеет навыками самостоятельного выполнения подготовительного этапа перед соревнованиями.	
Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	-знает назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и эффективно применяет их в тренировочном процессе (в своей деятельности).	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

С первых дней работы спортивного объединения надо приучать обучающихся к трудолюбию, упорству, аккуратности, к соблюдению правил безопасности в зале для тренировок. Методика организации занятий основывается на принципах дидактики: систематичности, последовательности, доступности и др. Качество выполнения упражнений и приемов зависит от грамотного методического руководства со стороны педагога. Очень важно, чтобы на каждом этапе обучающийся действовал активно, с настроением. Для этого необходимо учитывать его возможности на начальном этапе организации работы, а также дальнейшее их расширение и изменение. Следует пробуждать интерес обучающихся к самостоятельному изучению двигательных навыков при выполнении различных ударов. За основу замысла программы взяты такие методы и формы знаний, как мотивация и стимулирование, когда педагог формирует интерес обучающихся к обучению, создавая ситуацию успеха.

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по месяцам; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок и планирование спортивных результатов; а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Программа предусматривает проведение теоретических, практических занятий, обобщающих занятий. Особое внимание уделяется самостоятельной работе. Согласно вышеобозначенным целям и задачам, реализация данной программы методически выстраивается с равным количеством практических форм занятий. При реализации программы применяется технология индивидуальной работы с учащимися. Групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая формы организации образовательного процесса обусловлены направленностью программы.

Основные средства обучения:

- словесные методы (теоретические знания);
- наглядные методы (демонстрация иллюстраций, фото, показ видео);
- метод рассказа и показа (метод одновременного показа и рассказа техники данного элемента и технических ошибок);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, умение замечать ошибки, страховать);

Формы организации учебного занятия: основными традиционными формами организации образовательного процесса являются учебно-

тренировочное занятие, соревнования. Программой предусмотрены так же и нетрадиционные формы: интегрированные занятия, основанные на межпредметных связях: проведение спортивного праздника;

На учебно-тренировочных занятиях используются следующие технологии: информационно – коммуникационная технология, технология развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, технология проблемного обучения, игровые технологии, технология интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, технологии уровневой дифференциации, групповые технологии.

Алгоритм учебного занятия: содержание учебно-тренировочного занятия определяется учебно-тематическим планом программы. Занятие строится в основном по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (3-5 минуты). Основная задача – сформировать мотивацию обучающихся на предстоящую работу; создать необходимую эмоциональную настроенность; знакомство с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть - разминка(10-15 минут). Эта часть учебно-тренировочного занятия направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Это малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения. Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения. Основная часть (80 минут). В ней решаются задачи технической подготовки. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей: задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии. Задачи решаются в следующей последовательности: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением. Выполняются специально-подготовительные упражнения и избранные соревновательные упражнения.

Заключительная часть(10-15 минут). Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению: снижение температуры тела; постепенное снижение пульса; восстановление утомленных групп мышц. Основным средством заключительной части является ходьба в разножку и легкие упражнения на растяжение. В

заключительной части педагог и обучающиеся должны оценить завершённую тренировку

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности - предусматривает индивидуальные особенности юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В процессе обучения используются следующие формы организации учебного занятия: беседа, открытая тренировка, индивидуальная работа с обучающимися, тренировка в виде соревнований. Выполнение контрольных нормативов.

Дидактические материалы. В учебно-тренировочном процессе используются наглядные пособия следующих видов: учебные пособия, журналы, книги, дидактические пособия (карточки, рабочие тетради, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения и др.)

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

– список литературы, рекомендованный педагогам

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. –

М.,1980

7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010

– **список литературы, рекомендованной обучающимся**

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. /перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ГЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
МБОУ Курагинская СОШ № 7
протокол №
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ
Курагинская СОШ № 7
_____ А.В. Ципушников
приказ от 31.08.2023 № № 03-02-120

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ОФП»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор или составитель:
педагог дополнительного
образования
Жигайлова Дарья Николаевна

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП», далее - Программа, разработана на основе нормативно-правовых документов.

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ 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» (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- 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);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- 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».

Направленность Программы - физкультурно-спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства. Программа призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным

заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей обучающихся, родителей, образовательного учреждения.

Данная Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа предусматривает:

- вовлечение максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, воспитание устойчивого интереса к спорту;
- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности;
- воспитание ответственности и предпрофессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- воспитание морально-волевых качеств.

Новизна Программы заключается в проведении регулярной, системной организации учебно-тренировочного процесса с учетом и применением всех современных научно-педагогических рекомендаций, советами ведущих специалистов в данной области, использованием обширного методического материала. Данная программа составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 6-9 классов. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Актуальность Программы данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-

профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни. ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

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

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

Данная программа создаёт основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

Отличительной особенностью Программы по общей физической подготовке является:

направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно направленной направленностью;

учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется качество учебного материала ту или иную систему физических упражнений

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной Программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья обучающихся. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий пауэрлифтингом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников программы: индивидуальные особенности, физические данные, состояние здоровья, уровень мотивации к обучению, степень загруженности и др.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся (мальчиков и девочек) 11-15 лет.

Именно в этот период очень важно гармоничное развитие обучающихся, ибо одностороннее увеличение одной группы может привести к неравномерному развитию внутренних органов и нарушению их функций.

Чтобы правильно и успешно обучать своих обучающихся педагог должен четко знать их важнейшие психологические особенности. Это позволит педагогу наиболее целесообразно подбирать средства для индивидуального совершенствования подростка. Так же важно выяснить, какие мотивы побуждают и поддерживают интерес его подопечных к «Общефизической подготовке». Эти мотивы могут быть чрезвычайно разнообразны. Условия набора обучающихся - отсутствие медицинских противопоказаний. Наполняемость группы 10 – 15 обучающихся.

Срок реализации программы и объём учебных часов. Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 недель, 144 часа.

Форма обучения очная.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель Программы - овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи Программы:

- **личностные:**
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:
 - самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
 - соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
 - соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать

товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

метапредметные:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий

физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать ;

предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах её тестирования;

-сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по обще физической подготовке;

Набор обучающихся по программе проводится по заявлениям родителей, законных представителей на имя директора МБОУ Курагинская СОШ № 7. Это является основанием для зачисления на обучение по Программе.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Пед. наблюдение Опрос
2	Строевые упражнения	4	1	3	Пед. наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	4	1	3	Пед. наблюдение
4	Общеразвивающие упражнения с партнёром	4	1	3	Пед. наблюдение
5	Контрольное занятие: Сдача нормативов	4	1	3	Тестировани е
6	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах.	6	2	4	Пед. наблюдение
7	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека..	2	2	-	Опрос
8	Дыхательная гимнастика	2	-	2	Пед. наблюдение
9	Акробатические упражнения	6	2	4	Пед. наблюдение
10	Соревнования по общефизической подготовке	2	-	2	Пед. наблюдение
11	Преодоление полосы препятствий	2	-	2	Тестировани е
12	Травматизм в спорте, причины	2	2	-	Опрос
13	Выполнение гимнастических	6	2	4	Пед.

	упражнений				наблюдение
14	Оздоровительный бег:	6	1	5	Пед. наблюдение
15	Оздоровительная гимнастика	6	-	6	Пед. наблюдение
16	Промежуточная аттестация	2	2	-	Опрос
17	Прыжки в высоту с разбега	4	2	2	Пед. наблюдение
18	Гигиенические знания, умения и навыки.	2	2	-	Опрос
19	Передача мяча	10	2	8	Пед. наблюдение
20	Передача мяча в группах	2	-	2	Пед. наблюдение
21	Учебная игра «Пионербол»	4	-	4	Тестирование
22	Основы спортивного питания.	2	2	-	Опрос
23	Учебная игра «Перестрелка»	4	1	3	Пед. наблюдение
24	Подвижная игра «Охотники и утки»	2	2	2	Пед. наблюдение
25	Упражнения на ловкость	6	2	4	Тестирование
26	Упражнения на координацию движений.	6	2	4	Пед. наблюдение
27	Упражнения на гибкость	4	-	4	Пед. наблюдение
28	Упражнения на быстроту	6	2	4	Пед. наблюдение
29	Упражнения на выносливость	6	2	4	Пед. наблюдение
30	Упражнения на силу	6	2	4	Пед. наблюдение
31	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	2	2	-	Опрос
32	Упражнения на координацию движений	2	-	2	Тестирование
33	Соревнования - эстафеты	6	2	4	Пед. наблюдение
34	Веселые старты	4	1	3	Пед. наблюдение
35	Итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование
	Подвижная игра «Метко в цель»	4	-	4	Опрос
Итого:		144	45	99	

Содержание учебного плана Программы.

Тема № 1 Вводное занятие. (2 часа)

Теория. (2 ч.) Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале

Тема № 2. Строевые упражнения. (4 часа)

Теория. (1 ч.) Начинать тренировку всегда с разминки. Это позволит вам

привести мышцы в тонус, разогреть их и подготовить к предстоящей работе.
Практика. (3 ч.) Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Тема № 3. Общеразвивающие упражнения без предметов. (4 часа)

Теория (1 ч.) Ознакомить с обучающимися с предметами

Практика. (3 ч.) Все общеразвивающие упражнения группируются по их воздействию на мышцы шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Одни упражнения выполняются на месте, другие в движении.

Тема № 4. Общеразвивающие упражнения с партнёром. (4 часа)

Теория. (1 ч.) Упражнения с партнером.

Практика. (3 ч) Упражнения в парах – доступное и эффективное средство физической подготовки кадет, не требующие дорогостоящего оборудования и специальных мест занятий, они легко осваиваются кадетами и практически воздействуют на весь организм занимающихся.

Тема № 5. Контрольное занятие: Сдача нормативов. (4 часа)

Теория (1 ч.) Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице

Практика. (3 ч.) Бег 30 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Отжимание на брусьях. Бег 1000 метров. Поднимание туловища за 1 минуту.

Тема № 6. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах. (6 часов)

Теория. (2 часа) Ознакомление с гимнастическими снарядами.

Практика. (4 часа) упражнения на гимнастических матах.

Тема № 7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. (2 часа)

Теория. (2 ч.) Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции

Тема № 8. Дыхательная гимнастика. (2 часа)

Практика. (2 ч) Уникальный метод естественного оздоровления всего организма, отличающийся от всех других дыхательных техник

Тема № 9 Акробатические упражнения. (6 часов)

Теория (2 ч.) Основы знаний о акробатике.

Практика. (4 ч.) Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках колесо.

Тема № 10 Соревнования по общефизической подготовке. (2 часа)

Практика.(2 ч.) Выступление обучающихся на соревнование.

Тема № 11 Преодоление полосы препятствий (2 часа)

Практика (2 ч.) Поднимание туловища. Отжимания с узким хватом. Подтягивания на полосе препятствий

Тема № 12 Травматизм в спорте, причины (2 часа)

Теория (2 ч.) Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Тема № 13 Выполнение гимнастических упражнений. (6 часов)

Теория (2 ч.) Гимнастика – наука о спорте.

Практика(4 ч.) Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках колесо.

Тема № 14 Оздоровительный бег. (6 часов)

Теория (1 ч.) Структура бега.

Практика(5 ч.) Средство снижения риска сердечно- сосудистых заболеваний, поддержания на должном уровне физической подготовленности

Тема № 15 Оздоровительная гимнастика (6 часов)

Практика (6 ч.) В комплекс входят упражнения, которые помогают развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат.

Тема № 16 Промежуточная аттестация(2 часа)

Теория (2 ч.) Проведения тестирования по пройденному материалу.

Тема № 17 Прыжки в высоту с разбега (4 часа)

Теория (2 ч.) Основы знаний о соревновательном упражнении прыжок в высоту с разбега

Практика(2 ч.) Дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

Тема № 18 Гигиенические знания, умения и навыки.(2 часа)

Теория. (2 ч.) Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом.

Тема № 19 Передача мяча.(10 часов)

Теория (2 ч.) Структура мяча

Практика (8 ч.) Это один из элементов в баскетболе, с помощью которого партнеры могут взаимодействовать между собой на площадке

Тема № 20 Передача мяча в группах (2 часа)

Практика(2 ч.) Передача мяча с различными мячами.

Тема № 21 Учебная игра «Пионербол» (4 часа)

Практика (4 ч.) Игра в пионербол

Тема № 22 Основы спортивного питания. (2 часа)

Теория (2 ч.) Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.

Тема № 23 Учебная игра «Перестрелка» (4 часа)

Теория (1 ч.) Основы знаний о подвижной игре «Перестрелка»

Практика.(3 ч.) Умения играть в команде.

Тема № 24 Подвижная игра «Охотники и утки»(2 часа)

Теория (2 ч.) Основы знаний о подвижной игре «Охотники и утки»

Практика(6 ч.) Умения играть в команде.

Тема № 25 Упражнения на ловкость (6 часов)

Теория (2 ч.) Что такое ловкость?

Практика(4 ч.) Прыжки со скакалкой

Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов

Ловля мяча с кувырком

Тема № 26 Упражнения на координацию движений. (6 часов)

Теория (2 ч.) Что такое координация движений?

Практика (4 ч.) Комплекс упражнений на развитие координации движений.

Тема № 27 Упражнения на гибкость.(4 часа.)

Практика (4 ч.) Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов.

Тема № 28/ Упражнения на быстроту (6 часов)

Теория (2 ч.) Что такое быстрота?

Практика (4 ч.) Бег с ускорением на 30–40 м

Тема № 29 Упражнения на выносливость (6 часов)

Теория (2 ч.) Что такое выносливость?

Практика (4 ч.) Упражнение берпи. Это одно из лучших упражнений на выносливость и общую физическую подготовку.

Тема № 30 Упражнения на силу (6 часов)

Теория (2 ч.) Что такое сила ?

Практика (4 ч.) Отжимания, подтягивания.

Тема № 31 Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.(2 часа)

Теория (2 ч.) Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп.

Тема № 32 Упражнения на координацию движений (2 часа)

Практика(2 ч.) Комплекс упражнений на развитие координации движений.

Тема № 33 Соревнования - эстафеты.(6 часов)

Теория (2 ч.) Основы знаний в эстафетах.

Практика(4 ч.) Комплекс эстафет

Тема № 34 Веселые старты (4 часа)

Теория (1 ч.) Основы знаний о веселых стартах

Практика(3 ч.) Комплекс весёлых стартов.

Тема № 35 Итоговая аттестация (2 часа)

Практика (2 ч.) Проведение соревнований по общефизической подготовке.

Тема № 36 Подвижная игра «Метко в цель». (4 часа)

Практика (4 ч.) Спорт – норма жизни.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения программного материала занимающиеся будут знать:

- основные вопросы физической культуры и спорта
- правила личной и общественной гигиены
- основные виды подготовки спортсмена.
- знать и выполнять требования техники безопасности при нахождении в спортивном зале, во время проведения соревнований;

уметь:

- вести спортивный дневник и анализировать записанные в нем данные;
- осуществлять судейство в соревнованиях по общефизической подготовке.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей данная программа ориентирована на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов:

- личностные:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно
- выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы
- поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

метапредметные:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать ;
- выполняет тренировочные упражнения по образцу;

предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах её тестирования;
- сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по общефизической подготовке;
- имеет представление о методе развития морально-волевых качеств;
- знает основные правила построения тренировочного процесса;

Календарно тематический план

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов	Дата проведения		Форма занятия	Форма контроля	Результаты
			План	факт			
1.	Вводное занятие	2	04.09		Учебно-тренировочные занятия	Опрос	Анализ результатов наблюдения
2.	Строевые упражнения	2	07.09		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Анализ результатов наблюдения

							я
3.	Строевые упражнения	2	11.09		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Анализ результатов наблюдения
4.	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	14.09		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Сформирована система ЗУН
5.	Общеразвивающие упражнения с партнёром	2	18.09		Учебно-тренировочные занятия	Наблюдение	Опрос
6.	Общеразвивающие упражнения с партнёром	2	21.09		Учебно-тренировочные занятия	Наблюдение	Наличие достижений личностного роста
7.	Контрольное занятие . сдача нормативов	2	25.09		Учебно-тренировочные занятия	Наблюдение	Сформирована система ЗУН
8.	Контрольное занятие . сдача нормативов	2	28.09		Учебно-тренировочные занятия	Наблюдение	Умение ориентироваться в предметной области
9.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	2	02.10		Учебно-тренировочные занятия	Наблюдение	Сформирована система ЗУН
10.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	2	05.10		Учебно-тренировочные занятия	Наблюдение	Сформирована система ЗУН
11.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	2	09.10		Учебно-тренировочные занятия	Тестирование	Протокол результатов физической подготовленности
12.	Необходимые сведения о строении и	2	12.10		Учебно-тренировочные занятия	Тестирование	Протокол результатов физической

	функциях организма человека..						подготовленности
13.	Дыхательная гимнастика	2	16.10		Учебно-тренировочные занятия	Тестирование	Умение ориентироваться в предметной области
14.	Акробатические упражнения	2	19.10		Учебно-тренировочные занятия	Тестирование	Сформирована система ЗУН
15.	Акробатические упражнения	2	23.10		Учебно-тренировочные занятия	Тестирование	Опрос
16.	Акробатические упражнения	2	26.10		Учебно-тренировочные занятия	Тестирование	Опрос
17.	Соревнования по общефизической подготовке	2	30.10		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	умение ориентироваться в предметной области
18.	Преодоление полосы препятствий	2	06.11		Учебно-тренировочные занятия	Наблюдение	Сформирована система ЗУН
19.	Травматизм в спорте, причины	2	09.11		Учебно-тренировочные занятия	Наблюдение	Анализ результатов наблюдения
20.	Выполнение гимнастических упражнений	2	13.11		Учебно-тренировочные занятия	Наблюдение	Анализ результатов наблюдения
21.	Выполнение гимнастических упражнений	2	16.11		Учебно-тренировочные занятия	Наблюдение	Анализ результатов наблюдения
22.	Выполнение гимнастических упражнений	2	20.11		Учебно-тренировочные занятия	Наблюдение	Анализ результатов наблюдения
23.	Оздоровительный бег	2	23.11		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Сформирована система ЗУН
24.	Оздоровительный бег	2	27.11		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Анализ результатов наблюдения

25.	Оздоровительный бег	2	30.11		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Анализ результатов наблюдения
26.	Оздоровительная гимнастика	2	04.12		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Сформирована система ЗУН
27.	Оздоровительная гимнастика	2	07.12		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Сформирована система ЗУН
28.	Оздоровительная гимнастика	2	11.12		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Сформирована система ЗУН
29.	Прыжки в высоту с разбега	2	14.12		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Сформирована система ЗУН
30.	Промежуточная аттестация	2	18.12		Тестирование	Текущий	Сформирована система ЗУН
31.	Прыжки в высоту с разбега	2	21.12		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Опрос
32.	Гимнастические знания, умения и навыки	2	25.12		Учебно-тренировочные занятия	Тестирование	Анализ результатов наблюдения
33.	Передача мяча	2	28.12		Учебно-тренировочные занятия	Тестирование	Анализ результатов наблюдения
34.	Передача мяча	2	08.01		Учебно-тренировочные занятия	Тестирование	Сформирована система ЗУН
35.	Передача мяча	2	11.01		Учебно-тренировочные занятия	Тестирование	Опрос
36.	Передача мяча	2	15.01		Учебно-тренировочные занятия	Тестирование	Опрос
37.	Передача мяча	2	18.01		Учебно-тренировочные занятия	Тестирование	Опрос
38.	Передача мяча в группах	2	22.01		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Опрос
39.	Учебная игра	2	25.01		Учебно-тренировочные	Текущий	Сформирована

	«пионербол»				е занятия		система ЗУН
40.	Учебная игра «пионербол»	2	29.01		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Сформирована система ЗУН
41.	Основы спортивного питания	2	05.02		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Протокол
42.	Учебная игра «перестрелка»	2	08.02		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Сформирована система ЗУН
43.	Учебная игра «перестрелка»	2	12.02		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Сформирована система ЗУН
44.	Подвижная игра «охотники и утки»	2	15.02		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Сформирована система ЗУН
45.	Упражнения на ловкость	2	19.02		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Опрос
46.	Упражнения на ловкость	2	22.02		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Опрос
47.	Упражнения на ловкость	2	26.02		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Опрос
48.	Упражнения на координацию движений	2	29.02		Учебно-тренировочные занятия	Наблюдение	Опрос
49.	Упражнения на координацию движений	2	04.03		Учебно-тренировочные занятия	Наблюдение	Опрос
50.	Упражнения на координацию движений	2	07.03		Учебно-тренировочные занятия	Наблюдение	Сформирована система ЗУН
51.	Упражнения на гибкость	2	11.03		Учебно-тренировочные занятия	Наблюдение	Опрос
52.	Упражнения на гибкость	2	14.03		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Сформирована система ЗУН
53.	Упражнения на быстроту	2	18.03		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Опрос
54.	Упражнения	2	21.03		Учебно-	Текущий	Сформиров

	на быстроту				тренировочные занятия		аналитическая система ЗУН
55.	Упражнения на быстроту	2	25.03		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Сформирована аналитическая система ЗУН
56.	Упражнения на выносливость	2	28.03		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Сформирована аналитическая система ЗУН
57.	Упражнения на выносливость	2	01.04		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Анализ результатов наблюдения
58.	Упражнения на выносливость	2	04.04		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Анализ результатов наблюдения
59.	Упражнения на силу	2	08.04		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Анализ результатов наблюдения
60.	Упражнения на силу	2	11.04		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Анализ результатов наблюдения
61.	Упражнения на силу	2	15.04		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Анализ результатов наблюдения
62.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2	18.04		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Анализ результатов наблюдения
63.	Упражнения на координацию движения	2	22.04		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Анализ результатов наблюдения
64.	Упражнения на координацию движения	2	25.04		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Анализ результатов наблюдения
65.	Соревнования - эстафеты	2	29.04		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Сформирована аналитическая система ЗУН
66.	Соревнования - эстафеты	2	02.05		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Анализ результатов наблюдения
67.	Веселые	2	06.05		Учебно-	Текущий	Сформиров

	старты				тренировочные занятия		анализ системы ЗУН
68.	Итоговая аттестация	2	13.05		Соревнование	Текущий	Сформирована система ЗУН
69.	Подвижная игра «метко в Цель»	2	19.05		Соревнование	Текущий	Сформирована система ЗУН
70.	Подвижная игра «метко в Цель»	2	20.05		Соревнование	Текущий	Сформирована система ЗУН
71.	Соревнования - эстафеты	2	26.05		Соревнование	Текущий	Сформирована система ЗУН
72.	Соревнования - эстафеты	2	27.05		Соревнование	Текущий	Сформирована система ЗУН
Итого:		144					