

**Российская Федерация**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«СОСНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**  
238641, РФ, Калининградская область, Полесский район, пос.Сосновка, ул.Центральная 14,  
Тел./факс (40158)2-32-36, 2-32-35 Е – mail: [sosnovka\\_school39@mail.ru](mailto:sosnovka_school39@mail.ru)

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «24» мая 2024 г.  
Приказ № 82/2

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Сосновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ / Е.В.Афанасьев  
«24» мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**физкультурно – спортивной направленности**  
**«ОФП»**

Возраст обучающихся: 13 – 14 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:  
Кушнир Марина Николаевна  
Учитель физической культуры:

п. Сосновка, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Дополнительная образовательная программа физкультурно–спортивной направленности «ОФП» разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. Исходными предпосылками разработки данной программы явились необходимость укрепления здоровья и закаливания обучающихся, достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств развития творческой активной личности, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа обеспечивает реализацию социального заказа общества по формированию высоконравственной, физически здоровой, духовно богатой личности.

Реализация данной программы создает условия для координации усилий семьи и образовательного учреждения в стойкой направленности личности на здоровый образ жизни.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Идеи программы заключается в том, что неотъемлемой частью физического развития и становления личности является физическое воспитание школьников. Проблема сохранения и укрепления здоровья человека относится к глобальным проблемам современности. Одна из основных причин хронических заболеваний современного человека - его физическая бездеятельность. В то же время современный образ жизни характеризуется заметным сокращением двигательной активности, появлением и развитием вредных для здоровья привычек.

Физкультурно-спортивная деятельность является специфической сферой активности человека, поэтому занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития как физических, так и духовных качеств ребенка, его познавательной, эмоционально-волевой сфер.

Правильно организованные упражнения оказывают благотворное влияние на детей школьного возраста. Данная программа позволяет научить детей физическим упражнениям, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой заранее поставленной цели. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, подготовку физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по игровым видам спорта для школьного коллектива физической культуры.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» имеет физкультурно – спортивную направленность.

## **Уровень освоения программы**

В дополнительном образовании под уровнем понимают степень сложности и объема содержательного компонента программы. Определяются: ознакомительный, базовый и углубленный уровень программы. Каждый обучающийся должен иметь доступ к любому из уровней программы, что определяется его стартовой готовностью к освоению образовательной программы, а материал образовательной программы, должен учитывать особенности тех обучающихся, которые могут испытывать объективные сложности при освоении образовательной программы.

Общекультурный (ознакомительный) уровень: включает образовательно-познавательные программы, или модули программ, рассчитанные на возраст детей от 9-11 лет. Программы реализуются в доступных формах организационно-массовой деятельности и работе объединений по интересам, обеспечивая широкий охват детей. Уровень освоения данных программ предполагает удовлетворение познавательных интересов ребенка, расширение информированности в данной образовательной области, формирование интереса, а также совершенствование ранее изученных умений и навыков.

Общекультурный (базовый) включает комплексные образовательные программы или модули, направленные на освоение определенного вида физической деятельности. Этот уровень предполагает развитие компетентности в данной образовательной области, сформированности навыков на уровне практического применения.

На втором уровне реализуется образовательно- развивающая деятельность с детьми, у которых уже сформировался интерес к определенному виду спорта и приобретены первоначальные знания, умения и навыки. На этом уровне у детей присутствует более глубокая внутренняя мотивация к изучению выбранного вида физкультурной деятельности.

Продвинутый (углубленный) уровень: включает в себя образовательные программы или модули программ углубленного изучения специализированной направленности, предполагающих выстраивание индивидуальной траектории дальнейшего личностного, творческого, культурного и профессионального самоопределения каждого участника образовательного процесса.

Уровень освоения программы – базовый.

## **Актуальность образовательной программы**

Актуальность программы заключается в том, что неотъемлемой частью физического развития и становления личности является физическое воспитание школьников. Проблема сохранения и укрепления здоровья человека относится к глобальным проблемам современности. Одна из основных причин хронических заболеваний современного человека - его физическая бездеятельность. В то же время современный образ жизни характеризуется заметным сокращением двигательной активности, появлением и развитием вредных для здоровья привычек.

Физкультурно-спортивная деятельность является специфической сферой активности человека, поэтому занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития как физических, так и духовных качеств ребенка, его познавательной, эмоционально-волевой сфер.

Правильно организованные занятия оказывают благотворное влияние на детей школьного возраста. Данная программа позволяет научить детей физическим упражнениям, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой заранее поставленной цели.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

заключается в том, что она обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Содержание программы направлено на достижение целей, формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень знаний, умений, навыков могут быть зачислены в программу углубленного уровня.

### **Практическая значимость образовательной программы**

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Во время физкультурных праздников привлекать школьников к активному участию в спортивных развлечениях, соревнованиях. Проводимые занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллектива, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Обучающиеся научатся правильно выполнять физические движения, элементы владения мячом и прочим спортивным инвентарем и оборудованием.

В результате освоения программы, обучающиеся освоят правила спортивных игр, техническую и тактическую подготовку, будут участвовать в соревнованиях различного уровня, а также смогут поднять уровень своего физического развития.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

Обосновывая содержание программы и логику его развертывания, следует показать связи между разделами программы, меж-предметные связи, связи с другими программами, преемственность дополнительной общеобразовательной программы с основной образовательной программой определенной ступени общего образования. Важно продумать особенности взаимодействия с другими организациями или другими субъектами, взаимодействие с родителями обучающихся.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип гармоничного воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в развитии физических качеств, от простого к сложному;

- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения ребенка;
- принцип физического развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности ребенка
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

### **Отличительные особенности программы**

Программа «ОФП» является бесплатной для обучающихся. Отличительной особенностью программы является физкультурно-спортивная направленность. Развитие координации, быстроты и точности движений – все это является неотъемлемой частью занятий подвижными и спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития детей. Формирование привычки к активному отдыху, в том числе с использованием спортивных игр является одним из важных результатов внедрения программы.

### **Цель образовательной программы программы:**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- удовлетворение потребности младших школьников в движении;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятие решения
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- охрана и укрепление физического и психологического здоровья младших школьников.

### **Задачи образовательной программы:**

#### *Образовательные:*

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- расширение кругозора школьников.
- формировать у учащихся основы здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;

#### *Развивающие:*

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников

- содействие правильному физическому развитию;

*Воспитательные:*

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Программа составлена в соответствии с возрастными, психолого-педагогическими особенностями обучающихся. Социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, обучение навыкам самостоятельных занятий физкультурой и спортом являются необходимой основой для дальнейшего развития физических качеств обучающихся и соблюдения здорового образа жизни.

Если есть какие-то условия набора детей, это необходимо указать (пол, степень предварительной подготовки, уровень образования детей, степень сформированности интересов к предлагаемой предметной области, наличие желания, наличие способностей, физическое здоровье детей и т.д.). Принимаются ли все желающие или при приеме существует отбор на основании прослушивания, тестирования, просмотра и т.д.

**Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в группы осуществляется из числа обучающихся 7-8х классов МБОУ «Сосновская ООШ». Программа рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с разновозрастными детьми в возрасте 13-14 лет.

Состав групп 10-15 человек.

**Форма обучения по образовательной программе** – очная, а также допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 мин. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Недельная нагрузка: 6 часов.

**Объем и срок реализации программы**

Общее количество часов– 72 ч. Данная программа рассчитана на 9 месяцев.

**Основные методы обучения**

Метод — способ достижения цели, совокупность приемов и операций теоретического или практического освоения действительности, а также человеческой деятельности, организованной определенным образом. На занятиях учебных групп и коллективов может использоваться несколько методов, при этом они будут взаимопроникать друг в друга, характеризуя разностороннее взаимодействие педагогов и обучающихся.

В современных технологических условиях процесс обучения требует методологической адаптации с учетом новых ресурсов и их специфических особенностей.

Участие в образовательных событиях позволяет обучающимся пробовать себя в конкурсных режимах и демонстрировать успехи и достижения. При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, возможность «командного зачета», рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации. У обучающихся повышается познавательная активность, раскрывается их потенциал, вырабатывается умение конструктивно взаимодействовать друг с другом.

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как решение практических задач, умение ставить цель, планировать достижение этой цели.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на дальнейшее развитие. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к изучению материала.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Планируемые результаты:**

#### Предметные:

результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств легкой атлетики;
- изложение фактов истории развития легкой атлетики, Олимпийских игр;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам легкой атлетики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

#### Личностные:



результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения. Оказание помощи тренеру в проведении занятия (расстановка инвентаря, уборка рабочего места), проведение инструктажей на каждом уроке).

#### Мета-предметные

результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

#### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Входной контроль - проводится при формировании коллектива
- изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: (сентябрь)
- Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (декабрь)
- Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка (май).

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

Материально – техническое обеспечение

*Занятия с обучающимися проходят:*

Спортивная площадка - соответствующий санитарным нормам СанПин.

Футбольное поле - соответствующий санитарным нормам СанПин.

Класс (для теоретических занятий) - соответствующий санитарным нормам СанПин.

Спортивный зал - соответствующий санитарным нормам СанПин.

*Инвентарь:*

Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные).

Ворота футбольные

Сетка волейбольная

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жёсткая

Перекладина гимнастическая навесная

Мяч для метания

Мяч набивной (медицин-бол) - 2кг

Скакалка гимнастическая

Секундомер

Доска информационная

Рулетка

Мат гимнастический

Гантели виниловые 1 кг

Фишки разметки

Обручи

### **Кадровое обеспечение реализации программы**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог

дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; высшее либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» без предъявления требования к опыту практической работы.

### **Оценочные и методические материалы.**

*Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе:*

#### *Общефизическая подготовка.*

Бег 30 м, 6х5 м . на расстоянии 5 м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м. шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

#### *Техническая подготовка.*

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подач.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

#### *Тактическая подготовка.*

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

### **Контрольные нормативы по волейболу**

№	Контрольные нормативы	Юноши	Девушки
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	12	9
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	10	8
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	11	8
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	5	3

5	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	2	2
6	Нижняя передача над собой	10	8
7	Верхняя передача над собой	15	10

### Контрольные нормативы по баскетболу

№	Тесты	Год обучения	оценка					
			В		С		Н	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	2	10	11	10,5	11,5	11	12
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	2	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	2	5	5	4	4	3	3
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	2	5	5	4	4	3	3
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	2	19	18	18	17	17	16

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель;

### Контрольные нормативы по футболу

№	Тесты	Год обучения	оценка					
			В		С		Н	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	1	11	14	12,5	15,5	13	17
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	1	10,6	11,0	11,5	12,0	12,5	13,5
3.	Штрафной удар (из 10)	1	7	5	6	4	5	3
4.	Набивание мяча (мах)	1	7-8	5-6	5-6	4-3	1-4	1-3
5.	Передача мяча в парах на месте за 1 мин.	1	25	23	23	20	20	15

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель;

### Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- Инструкции по технике безопасности 10 шт.

- методические и учебные пособия, разработки;
- учебно-методический комплекс;
- инструкции по безопасному поведению в спортивном зале;
- плакаты, брошюры;
- видеофильмы;
- музыка;
- разработки игр, викторин, бесед, экскурсий, конкурсов;
- книги, журналы для занятий физическими упражнениями – учебные фильмы для детей

### **Уровневая дифференциация образовательной программы (для разно-уровневых программ).**

Каждый обучающийся должен иметь доступ к любому из уровней, что определяется его стартовой готовностью к освоению образовательной программы, а материал образовательной программы, должен учитывать особенности тех обучающихся, которые могут испытывать объективные сложности при освоении образовательной программы.

К вводному уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 5 до 18 лет. При этом срок освоения программы составляет не менее 10 часов. Результатом обучения является освоение обучающимися образовательной программы и переход на ознакомительный уровень не менее 20% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

К ознакомительному уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 5 до 18 лет. При этом срок освоения программы составляет не менее 3 месяцев, время обучения – от 1 до 3 часов в неделю. Результатом обучения является освоение обучающимися образовательной программы и переход на базовый уровень не менее 25% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

К базовому уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 8 до 18 лет, осваивающим программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, программы среднего профессионального образования, основные программы профессионального обучения. При этом срок освоения программы составляет не менее 1 года, время обучения – от 2 до 6 часов в неделю для программ, формирующих современные умения и навыки для учебы, жизни и труда; от 3 до 5 часов в неделю для иных программ. Результатом обучения является участие в конкурсных мероприятиях, включенных в рекомендуемый Министерством образования Калининградской области перечень, а также региональных, муниципальных и всероссийских олимпиадах не менее 50% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; включение в число победителей и призёров перечня конкурсных мероприятий, рекомендуемых Министерством образования Калининградской области, а также региональных, муниципальных и всероссийских олимпиад не менее 10% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; переход на углублённый уровень не менее 25% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

К углублённому уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 12 до 18 лет, осваивающим программы основного общего, среднего общего образования, программы среднего профессионального образования, основные программы профессионального обучения. При этом срок освоения программы составляет не менее 1 года, время обучения – от 2 до 8 часов в неделю для программ, формирующих современные умения и навыки для учебы, жизни и труда; не менее 2 лет, время обучения – от 4 до 8 часов в неделю для иных программ. Результатом обучения является участие в конкурсных мероприятиях, включенных в рекомендуемый Министерством образования Калининградской области перечень, а также городских и всероссийских олимпиадах не менее 80% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; включение в число победителей и призёров перечня конкурсных мероприятий, рекомендуемых Министерством образования Калининградской области, а также городских и всероссийских олимпиад не менее 50% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

## Содержание программы

### ВОЛЕЙБОЛ

*Теория (в процессе занятий).* История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол, пионербол, волейбол.

#### Техническая подготовка.

*Овладение техникой передвижения и стойки.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передачи, ловля, броски мяча сверху двумя руками;* передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 4- 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### Тактическая подготовка.

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### Общеспортивная подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

#### Соревнования.

Принять участие в соревнованиях со сверстниками. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

## БАСКЕТБОЛ

### Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

3. Физическая подготовка баскетболиста.

4. Техническая подготовка баскетболиста.

5. Тактическая подготовка баскетболиста.

6. Психологическая подготовка баскетболиста.

7. Соревновательная деятельность баскетболиста.

8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

### Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
- 1.6 Бег 500, 1000,1500,2000 метров.
2. Специальная физическая подготовка.
  - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
  - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
  - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
  - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.
  - 1.1. Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
  - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:  
с разной скоростью;  
в одном и в разных направлениях.
  - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
  - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
  - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
  - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
  - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
  - 1.8. Повороты на месте.
  - 1.9. Повороты в движении.
  - 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
  - 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
  - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
  - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
  - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
  - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
  - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
  - 2.6. То же после ведения мяча.
  - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
  - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
  - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
  - 2.10. То же в движении.
  - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
  - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
  - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
  - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
  - 3.1. На месте.
  - 3.2. В движении шагом.
  - 3.3. В движении бегом.
  - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
  - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
  - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
  - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
  - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.



- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

#### Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

## ФУТБОЛ

#### Теоретическая подготовка

- Развитие футбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
  3. Физическая подготовка.
  4. Техническая подготовка.
  5. Тактическая подготовка.
  6. Психологическая подготовка.
  7. Соревновательная деятельность.
  8. Организация и проведение соревнований.
  9. Правила судейства соревнований.
  10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий.
  11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

#### Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6 Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

2.4. Упражнения для развития ловкости.

#### Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Различные формы перемещений на месте и в движении без препятствий.

1.2. То же с преодолением различных препятствий.

1.3. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.4. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Остановка мяча.

2.1. Двумя ногами на месте.

2.2. Одной ногой на месте.

2.3. Одной ногой в движении.

2.4. Передача одной ногой на месте в стену.

2.5. Передача одной ногой в парах.

2.6. Передача с перемещением игрока.

2.7. Передача в движении.

2.8. Остановка высоко летящего мяча.

3. Ведение мяча.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с преодолением препятствий.

3.6. Правой и левой поочередно в движении.

3.7. Перевод мяча с правой ноги на левую и обратно, стоя на месте.

4. Удар по мячу.

4.1. С места.

4.2. После наката.

4.3. После ведения и остановки.

4.4. После ведения.

4.5. То же левой ногой

4.6. Штрафной удар.

4.7. Удар со средней дистанции.

4.8. Удар с дальней дистанции.

4.9. Отбор мяча на месте.

4.10. Отбор мяча на месте в движении.

#### Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от игрока.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в футбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

### Учебный план

№	Наименование разделов и тем		Всего	Теория	Практика
1.	Теория		8	8	
2.	Футбол	ОФП	5		5
		Техника	8	1	7
		Тактика	4		4
		Контроль	2		2
3.	Баскетбол	ОФП	5		5
		Техника	8	1	7
		Тактика	4		4
		Контроль	2		2
4.	Волейбол	ОФП	5		5
		Техника	8	1	7
		Тактика	4		4
		Контроль	2		2
5.	Соревнования		7		7
6.	Итого		72	11	61

### Календарно - учебный график программы

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «ОФП»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	34 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Продолжительность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часов
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.24-31.05.25

**Рабочая программа воспитания содержит:**

- цель и особенности организуемого воспитательного процесса;
- формы и содержание деятельности (конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности., организационная оболочка деятельности, виды и формы индивидуальной или совместной с детьми деятельности, для достижения цели воспитания (ролевая игра или игра по станциям, беседа или дискуссия, поход выходного дня, трудовой десант и т.п.).
- планируемые результаты и формы их проявления;
- календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

*Гражданско-патриотическое* – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

*Нравственное и духовное воспитание* – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

*Воспитание положительного отношения к труду и творчеству* – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

*Интеллектуальное воспитание* – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

*Здоровье-сберегающее воспитание* – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

*Социокультурное и медиа-культурное воспитание* – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

*Правовое воспитание и культура безопасности* – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

*Воспитание семейных ценностей* – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

*Формирование коммуникативной культуры* – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

*Экологическое воспитание* – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

*Художественно-эстетическое воспитание* – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятии	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командо-образование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуальнопознавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Октябрь-май
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Март
9.	Совместные соревнования с родителями	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Декабрь, май

### **Список литературы:**

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 №599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 NN№ 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога дополнительного образования:

Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012г.

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: -М.: Просвещение

Для обучающихся и родителей:

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.