

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Отдел образования администрации Идринского района
Малохабыкская основная общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
Малохабыкской ООШ
 М.И. Гесс
Приказ №111/21
от «30» 08. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Общая физическая подготовка»

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:
Курашкин Олег Анатольевич
педагог дополнительного образования

д. Малый Хабык, 2024 год.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по шахматам МКОУ Малохабыкская основная общеобразовательная школа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» разработана на основании:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- 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 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России 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 РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое

образование»; Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края

– 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 РФ 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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение базового уровня - общая физическая подготовка и освоение основных элементов.

Новизна и актуальность программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 4 – 9 классов общеобразовательных учреждений. 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.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

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

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

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

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

контрольных упражнений.

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

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

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

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

Отличительные особенности программы:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации;

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 10 - 14 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с частично переменным составом. Учащиеся набираются по желанию. Комплектация групп происходит с учетом индивидуально-возрастных особенностей детей. Количество учащихся в группе допускается 6-15 человек. Предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Объём и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения общее количество часов по программе 36. Программа реализуется с сентября по май, 36 учебных недель.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: Занятия организуются в разновозрастных группах.

Режим занятий 1 раз в неделю по 1 часу, академический час -45 минут. Общее количество - 36 часов в год.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы

Цель программы: – развитие физических способностей учащихся и укрепление здоровья для занятий игровыми видами спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

- создать представление об индивидуальных физических возможностях организма;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Развивающие:

- совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения, обучать игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт,
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- развивать физические качества: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации.

Воспитательные:

- прививать интерес и потребности к регулярным занятиям ОФП;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

Содержание программы

Учебный план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

№	Название раздела темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Пра кти ка	
1	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1		Беседа
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль,	1	1		Беседа

	оказание первой помощи.				
3	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1		Беседа, зачет
4	Лёгкая атлетика.	16		16	Зачет
5	Баскетбол.	17	1	16	Зачет
6	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачет
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану			Практическое занятие
	Итого часов	36	4	32	

Содержание учебного плана программы

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ. (1 час)

Теория: (1 час) Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности

Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. (1 час)

Теория: (1 час) Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр.

Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь. (1 час)

Теория: (1 час) Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, настольным теннисом, подвижным и спортивным играм.

Тема 4. Лёгкая атлетика. (16 часов)

Практика: (16 часов) Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.

Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 3000 м.

Тема 5. Баскетбол. (17 часов)

Теория: (в процессе занятий) Значение технической подготовки в баскетболе. Правила игры в баскетболе. Состав команды. Расстановка игроков. Начало игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики

Практика: (17 часов) Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной

рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Контрольные проверки и соревнования

Планируемые результаты

Личностные результаты: освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Дата начала занятий	1 сентября 2021 года
Дата окончания занятий	31 мая 2022 года
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36
Количество учебных часов	36
Продолжительность учебного занятия	45 минут
Сроки проведения итоговой аттестации	Начало мая

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

1. Методическое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Гимнастическая скамейка —2 шт.
- Гимнастическая стенка —1шт.
- Мяч для метания- 5 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический мат -8 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Гимнастический конь - 1 шт
- Гимнастический мостик -1 шт.
- Обруч гимнастический -5 шт.
- Перекладина стационарная - 1 шт.
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
- Канат для лазания -1шт.
- Мяч баскетбольный – 10шт.
- раздевалки, комната для хранения инвентаря.
- Лыжи –15 пар
- Эспандер для имитации – 5 шт.

Информационное обеспечение:

- Интернет-источники (доступ к компьютеру)
- Наглядный материал для разучивания упражнений, игр и эстафет (схемы, таблицы и др.)
- Наглядные пособия-плакаты,
- Схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений,

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы по ОФП с детьми не менее 3 лет. Образование - высшее, педагогическое.

Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае педагогом дополнительного образования.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие учащихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, учащиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях. Муниципальные соревнования по ПСИ среди ОО Идринского района.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)

(9 – 10) лет

№	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м (сек.)	5,7	6,0
2	Прыжок в длину с места (см.)	150	150
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол, раз)	18	15
4	Бег 1 000 м(мин)	5,37	6,23
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	3	8

(11 – 12) лет

№	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,8
2	Прыжок в длину с места (см.)	160	145
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол, раз)	23	28
4	Бег 1 000 м(мин)	5,20	5,50
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	10

(13 – 14) лет

№	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м (сек.)	5,4	5,7
2	Прыжок в длину с места (см.)	204	184
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол, раз)	26	23
4	Бег 1 000 м(мин)	4,05	4,35
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	8	21

Методическое обеспечение программы

Предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей.

Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей, или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

Формы работы:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

Методы:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

Типы занятий

образовательно-тренировочной направленностью – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

Рекомендации по организации образовательного процесса.

На время командировок и болезни педагога дополнительного образования предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Педагог осуществляет контроль за самостоятельной работой учащихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии учащихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет педагогу анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

стартовый
текущий
итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивноаналитические средства оценивания и самооценки, достижений учащихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности детей.

Знание педагогом характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого ученика в целом — один из важных факторов психологической подготовки. Воспитание волевых качеств детей - в преодолении объективных трудностей овладения техникой, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий спортсменов. В процессе

соревнований возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества детей. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа

Воспитание - это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией учащихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста учащихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого учащегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий учащихся по решению собственных проблем.

Функции педагога при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого учащегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в соревнованиях. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно - оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года

ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества педагога с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (открытые занятия, укрепление материально-технической базы МКОУ Малохабынской ООШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей учащихся в управлении учебно-воспитательным процессом в МКОУ Малохабынской ООШ.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития каждого учащегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1 Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;

2. Тематическая литература.

3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих спортсменов России, методические разработки в области ОФП.

Требования техники безопасности.

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по ОФП(лёгкой атлетике, баскетболе, гимнастики, лыжной подготовке), при проведении спортивных соревнований

Календарно-тематический план «ОФП»

№ п/ п	Дата пров еден ия	Тема занятий	Кол – во часов	Тип занятий	Планируемые результаты (на весь раздел)	Виды/ форм ы контр оля
Физическая культура и спорта в РФ. (1 час)						
1	1.09	Физическая культура и спорта в РФ. Возникновение и история физической культуры. Двигательный режим школьников - подростков	1	вводный	Р: – формулировать и удерживать учебную задачу; П: - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: – ставить вопросы, обращаться за помощью	Ус тн ый оп ро с
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль(1 час)						
2	8.09	Личная гигиена. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	обучающий	Р.: применять правила подбора одежды для занятий	Бесед а

3	15.09	Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой.	1	комплексный	П: – использовать общие приемы решения К: – ставить вопросы, обращаться за помощью	Зачет
Легкая атлетика (6 часов)						
4	22.09	Медленный бег до 15 мин.	1	обучающий	Р: –формулировать и удерживать учебную задачу; – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием П: – использовать общие приемы решения поставленных задач; ставить, формулировать и решать проблемы. искать и выделять необходимую информацию из	текущи й
5	29.09	Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.	1	обучающий		Практич еское занятие
6	6.10	Повторный и переменный бег 400-800м.	1	обучающий		текущи й
7	13.10	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	комплексный		текущи й
8	20.10	Метание мяча 150гр. на дальность с места и с разбега нескольких шагов. Инструкторская и судейская практика	1	комплексный		беседа
9	27.10	Кросс 2000 - 3000 м.	1	обучающий		текущи й

					различных источников; К: — ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	
Баскетбол (17часов)						
10	3.11	Влияние занятий баскетболом на организм занимающегося. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила игры. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	обучающий	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетбола, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: соблюдать правила безопасности. Обращаться за	Зачет
11	10.11	Передвижения. Остановка шагом и прыжком.	1	обучающий		Устный опрос
12	17.11	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	1	обучающий		Беседа
13	24.11	Поворот на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой.	1	комплексный		Текущи й

14	1.12	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с отскоком и без.	1	обучающий	помощью; – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Зачет
15	8.12	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния.	1	обучающий		Устный опрос
16	15.12	Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Ведение мяча. Штрафной бросок.	1	обучающий		Текущий
17	22.12	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.	1	обучающий		Текущий
18	29.12	Броски мяча в корзину после ведения.	1	обучающий		Текущий
19	12.01	Выбивание мяча. Перехват мяча.	1	комплексный		Зачет
20	19.01	Перехват, вырывание, добивание мяча.	1	обучающий		Устный опрос
21	26.01	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	1	обучающий		Устный опрос
22	2.02	Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.	1	обучающий		
23	9.02	Быстрый прорыв, позиционное нападение.	1	обучающий		Устный опрос
24	16.02	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	обучающий		Текущий

25	2.03	Выбор места. Учебная игра. Инструкторская и судейская практика по баскетболу	1	комплексный		Зачет
26	9.03	Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра.	1	комплексный		Зачет
Легкая атлетика (10 часов)						
27	16.03	Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.	1	обучающий	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	Зачет
28	23.03	Челночный бег 3x10, 4x9 м. Бег на месте сериями	1	обучающий		Устный опрос
29	30.03	Игры на развитие координации движений	1	обучающий		Устный опрос
30	6.04	Игры на закрепление навыков бега	1	комплексный		Устный опрос
31	13.04	Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60 Повторный и переменный бег 400-800м.	1	комплексный		Беседа
32	20.04	Сдача тестов по бегу на 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	комплексный		Беседа
33	27.04	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	комплексный		Беседа
34	4.05	Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». Развитие физических способностей	1	комплексный		Зачет

		в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
35	11.05	Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов.	1	комплексный		Беседа
36	18.05	Кросс 2000 - 3000 м. Инструкторская и судейская практика по легкой атлетике	1	комплексный		Беседа

Список литературы

Для педагога:

- Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
- Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
- Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
- Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
- Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
- Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
- Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
- Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Под ред. Ю. Ф.
- Курамшина, В. И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999г.
- Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор – А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
- Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.

Для учащихся:

- « Спорт в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » 2017г.
- В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016г.