

Управление народного образования Администрации Камбарского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Армязская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 14  
от « 31 » 08. 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Армязская СОШ»  
Е. В. Козлова  
Приказ № 82  
от « 01 » 09. 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП»

Возраст обучающихся – 11-16 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Автор – составитель:  
Абалтусова Антонида Аркадьевна,  
педагог дополнительного образования.

2023 г.

## Информационная карта программы

1. Учреждение	МБОУ « Армязьская СОШ»
2. Полное название программы	«Общая физическая подготовка»
3. Ф.И.О., должность автора	Абалтусова Антонида Акадьевна, учитель физической культуры
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закон РФ «Об образовании»;</li> <li>• Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования;</li> <li>• Концепция модернизации российского образования на период до 2015 года;</li> <li>• Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиНа 2.4.4. 3172-14;</li> <li>• Примерные требования к программам дополнительного образования детей.</li> <li>• Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.</li> </ul>
4.2. Область применения	дополнительное образование детей
4.3. Направленность	Физкультурно-Спортивная
4.4. Тип программы	Модифицированная
4.5. Вид программы	Общеразвивающая
4.6. Возраст обучающихся	11-16лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год
4.8 Последние изменения	Обучающиеся по программе на учащихся, на основании ФЗ № 273 «Об образовании РФ» от 29.12 2012 г.

## Пояснительная записка

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

**Цель программы** – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

На занятиях в кружке ОФП решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 102 (3 часа в неделю). Возрастной состав учащихся -11 – 16 лет. Данная программа рассчитана на 1 год.**

Для современных школьников регулярные занятия физической культурой и спортом очень **актуальны**, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Новизну** программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

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

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

**Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.**

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

*Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.*

**Планируемые результаты обучающихся:**

**Учащиеся будут знать:**

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

**Учащиеся будут уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

#### Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроль
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Беседа. Педагогическое наблюдение. Входная диагностика.
1	Травматизма в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>49</b>	<b>1</b>	<b>48</b>	Выполнение практических заданий, нормативов
1	Строевые упражнения.	2	-	2	
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	14	-	14	
3	Дыхательная гимнастика.	1	-	1	
4	Корригирующая гимнастика.	8	-	8	
5	Оздоровительная гимнастика.	10	1	9	
6	Оздоровительный бег.	9	-	9	
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	5	-	5	
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	Выполнение практических заданий, нормативов
1	Основы видов спорта.	5	1	4	
2	Подвижные игры.	12	-	12	
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	3	-	3	
4	Спортивные игры.	20	-	20	Тестирование, выполнение практических заданий, нормативов
5	Соревнования и конкурсы	4	-	4	Выполнение нормативов, игра
6	Двухсторонние игры	6	1	5	
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
<b>V</b>	<b>Итого часов</b>	<b>102</b>	<b>5</b>	<b>97</b>	

## Содержание программы

### Раздел 1. Основы знаний. (2 часа)

#### Тема № 1. Травматизма в спорте, причины. (2 час)

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

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок,
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок
- Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.
- Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь .

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (49 часов)

#### 1.Строевые упражнения. (2 часа)

#### 2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (14часов)

#### 3.Дыхательная гимнастика. (1 час)

#### 4.Корригирующая гимнастика. (8 часов)

#### 5.Оздоровительная гимнастика. (10часов)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника.

Правила стретчинга.

Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

#### 6.Оздоровительный бег.(9 часов)

Практические занятия. Бег.

#### 7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(5часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (51часов)

#### 1.Основы видов спорта (6 часов)

1.Волейбол.

2.Баскетбол.

3.Футбол.

4.Легкая атлетика.

#### 2. Подвижные игры.(12 часов)

1.В спортивном зале.

2.На свежем воздухе.

#### 3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (3 часа)

1 .Упражнения на ловкость.

2.Упражнения на координацию движений.

3.Упражнения на гибкость.

4.Упражнения на быстроту.

5.Упражнения на выносливость.

#### 4. Спортивные игры (20 часов)

#### 5.Соревнования и конкурсы (4часа)

1 .Соревнования по ОФП.

2. Соревнования по СФП.

3. Соревнования — эстафеты.

4. Соревнования «Веселые старты».

5. Соревнования-поединки.

#### Раздел 4. Двухсторонние игры. (6 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практические занятия.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

#### Раздел 5. Контрольные нормативы. (1 час)

##### Контрольные нормативы по общефизической подготовке (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
<b>9 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,2	<b>6,0</b>	5,4	5,1
2.	Подтягивание на перекладине			<b>1</b>	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	<b>145</b>	155	170
4.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	<b>5.15</b>	5.00	4.50
<b>10 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,9	<b>5,8</b>	5,3	5,1
2.	Подтягивание на перекладине		1	<b>2</b>	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	<b>160</b>	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	<b>4.55</b>	4.40	4.30
<b>11 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,8	<b>5,6</b>	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	<b>3</b>	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	<b>170</b>	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	<b>4.40</b>	4.30	4.20
<b>12 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,7	<b>5,5</b>	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	<b>4</b>	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	<b>175</b>	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	<b>4.30</b>	4.20	4.10
<b>13 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	<b>5,3</b>	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	<b>6</b>	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	<b>185</b>	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.35	4.30	<b>4.20</b>	4.10	4.00
<b>14 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5.6	5,4	<b>5,1</b>	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	<b>8</b>	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	<b>195</b>	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	<b>4.00</b>	3.55	3.50
<b>15 лет</b>						

1.	Бег 30м (с)	5.5	5.2	<b>4,9</b>	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	<b>10</b>	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	<b>205</b>	215	225
4.	Бег 1000 м (с)	4.15	4.05	<b>3.55</b>	3.45	3.40
<b>16 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,3	5,0	<b>4.8</b>	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	<b>12</b>	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	<b>210</b>	220	230
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	<b>3.50</b>	3,40	3.30

**Контрольные нормативы по общефизической подготовке (девушки)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
<b>9 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,8	6,5	<b>6,3</b>	6,1	5,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	<b>22</b>	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	<b>150</b>	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,50	5,35	<b>5.20</b>	5,10	5,00
<b>10 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,6	6,3	<b>6,1</b>	5,8	5,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	<b>23</b>	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	<b>160</b>	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	<b>5.10</b>	5,00	4,50
<b>11 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,1	<b>5,8</b>	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	<b>24</b>	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	<b>165</b>	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	5.15	5,05	<b>4.55</b>	4,45	4,35
<b>12 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,0	<b>5,7</b>	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	<b>25</b>	<b>27</b>	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	<b>175</b>	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	5,05	4.55	<b>4.45</b>	4.35	4.25
<b>13 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,8	<b>5,6</b>	5,4	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	<b>26</b>	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	<b>180</b>	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	<b>4.30</b>	4.20	4.10
<b>14 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,7	<b>5,5</b>	5,3	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	<b>27</b>	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	<b>185</b>	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4.45	4.35	<b>4.25</b>	4.15	4.10
<b>15 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,6	<b>5,4</b>	5,2	5,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	<b>27</b>	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	<b>190</b>	195	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,25	4,15	<b>4.10</b>	4,05	4.00
<b>16 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,8	5,5	<b>5,3</b>	5,1	4,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	<b>28</b>	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	<b>195</b>	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	<b>4.00</b>	3.55	3.50

### Календарный учебный график

<b>Учебная четверть</b>	<b>Даты начала и окончания четверти</b>	<b>Сроки каникул</b>	<b>Число учебных недель по программе</b>	<b>Количество учебных часов по программе</b>
Первая четверть	01.09 - 31.10	01.11-07.11	9	27
Вторая четверть	08.11 - 28.12	29.12 – 10.01	7	21
Третья четверть	11.01 - 24.03	25.03-03.04	10	30
Четвертая четверть	04.04 - 29.05	30-31.08	8	24
		<b>ИТОГО</b>	<b>34 недели</b>	<b>102часа</b>



Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

**-практический (выполнение практических заданий); наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);**

**- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);**

- работа с литературой (изучение, составление плана).

**Формы аттестации:**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),

- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),

- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную - траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

**Материально-техническое обеспечение программы.**

- спортивная форма и обувь на каждого ученика

- спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

- физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка.

Санитарно-гигиеническая требования

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

### **«Общая Физическая подготовка»**

Формы занятий:

• групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

• занятия оздоровительной направленности;

• эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

• информационно-познавательные (беседы, показ);

• творческие (развивающие игры);

• методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации:

Занятия проводятся 2 раза неделю по 1,5 часа.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей ;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество во часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
<b>I</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний (2 часа)</b>			
1-2	Травматизма в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2		
<b>II</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (49 часов)</b>			
3-4	Строевые упражнения	2		
5-8	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		
9-12	Общеразвивающие упражнения с партнёром	4		
13-18	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	6		
19	Дыхательная гимнастика	1		
20-21	Акробатические упражнения	2		
22-25	Преодоление полосы препятствий	4		
26-27	Выполнение гимнастических упражнений	2		
28-29	Оздоровительный бег: Медленный бег	2		
30	Бег на короткие дистанции	1		
31	Эстафетный бег	1		
32-33	Кросс 500 метров	2		
34-36	Кросс 1000 метров	3		
37-46	Оздоровительная гимнастика	10		
47-51	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	5		
	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (50 час)</b>			
52	Теория	1		
53	<b>Волейбол.</b> Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	1		
54-55	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	2		
56	Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика	1		
57	Двусторонняя игра	1		
58-59	<b>Баскетбол.</b> 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	2		
60-61	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	2		

62-63	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча	2		
64	Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях	1		
<b>65-66</b>	Двусторонняя игра	4		
67-68	<b>Футбол.</b> Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	2		
69-70	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	2		
71-72	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика	2		
<b>73-74</b>	Групповые и командные действия.	2		
<b>75</b>	Соревнования по футболу.	1		
76-87	Подвижные игры («Салки», «Белые медведи», «Колдунчики», «Лапта», «Знамя», «Вызов номеров»)	12		
88-90	Упражнения на гибкость	3		
91	Соревнования – эстафеты	1		
92	Соревнования «Веселые старты»	1		
93-94	Соревнования-поединки	2		
95-99	Двухсторонние игры	5		
101	Двухсторонние игры (теория)	1		
102	<b>IV Контрольные испытания</b>	<b>1</b>		
	<b>V Итого часов</b>	<b>102</b>		

**Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы педагога дополнительного образования МБОУ «Армязская СОШ».**

**1. Характеристика объединения «ОФП»**

Направленность объединения « физкультурно-спортивная».

Возраст обучающихся: 11-16лет.

Количество обучающихся: 10-15 человек.

Формы работы: индивидуальная и групповая.

**2. Цель, задачи и результат воспитательной работы**

**Цель воспитания:** создать условия для упражнений учащихся в нравственном поведении, постепенно переходящем в привычку.

**Задачи воспитания:**

- поощрять и активно поддерживать стремление учащихся к доброте, верности в дружбе, готовности прийти на помощь;
- стремиться достичь такого уровня воспитанности, при котором учащиеся поступают должным образом не только на людях, но и с самими собой;
- организовывать ситуации успеха для учащихся, с последующей позитивной оценкой педагога и сверстников;
- приучать учащихся к анализу своих поступков.

**3. Направления и формы воспитательной работы**

Таблица 1

<b>Направление ВР</b>	<b>Задачи</b>
гражданско-патриотическое	- воспитание гражданской позиции, любви к Родине, родному краю, городу, учреждению; - формирование положительных эмоционально - волевых качеств; - воспитание антитеррористического сознания; - формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурам.
духовно-нравственное	- формирование морально-этических ценностей: добро и зло, истина и ложь, дружба и верность, справедливость, милосердие, любовь;
интеллектуально-познавательное	- развитие и коррекция познавательных интересов, расширение кругозора; - формирование устойчивого интереса к знаниям, к творческой деятельности; - формирование социокультуры.
спортивно-	- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;

оздоровительное	- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью; - профилактика вредных привычек; - воспитание позитивного отношения к занятиям спортом.
социально-трудовое	- формирование отношения к труду, как жизнеобразующему фактору; - воспитание уважения к людям трудовых профессий; - помощь в профессиональном самоопределении, выявлении способностей; - воспитание стремления творчески подходить к любому труду, добиваться наилучших его результатов; - развитие умений организовывать общественно полезную деятельность на уровне учреждения, микрорайона, города; - формировать чувство бережливости и экономии везде и во всем.
художественно-эстетическое	- формирование характера, нравственных качеств, духовного мира обучающихся на основе познания искусства, литературы, фольклора; - развитие творческого мышления, художественных, музыкальных, литературных, хореографических способностей обучающихся; - формирование коммуникативных навыков культурного поведения. - воспитание способностей воспринимать, ценить и создавать прекрасное в жизни и в искусстве; - формирование художественного вкуса, понимания значимости искусства в жизни каждого человека; - воспитание бережного отношения к памятникам искусства и культуры.

**Основные формы** воспитательной работы по вышеизложенным направлениям:

- экскурсии, походы,
- конкурсы, соревнования, конференции,
- родительские собрания,
- индивидуальные консультации с обучающимися и родителями,
- тематические занятия, акции,
- беседы-дискуссии,
- просмотр обучающих видеофильмов.

#### **4. Ожидаемые результаты воспитательной деятельности**

- возможности обучающихся показать свои способности и добиться каких-либо успехов в мероприятиях учреждения, города, республики;
- создание сплоченного коллектива объединения (с чувством доверия, ответственности друг за друга, взаимоуважения, взаимопомощи);
- развитие потребности у обучающихся в ведении здорового образа жизни, занятий спортом, негативного отношения к вредным привычкам;
- наличие положительной динамики роста духовно-нравственных качеств личности обучающегося;
- уровень удовлетворенности родителей и обучающихся жизнедеятельностью объединения.

#### **5. Работа с обучающимися по профилактике правонарушений**

Таблица 2

№	Мероприятия	Сроки проведения	Участники	Ответственные
Организационная работа				
1	Планирование работы по профилактике правонарушений несовершеннолетних на учебный год	Сентябрь	Педагог ДО	Педагог ДО
2	Выявление обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, склонных к правонарушениям, употреблению алкоголя и наркотиков, членов неформальных молодежных организаций, составление банка данных на детей, находящихся в трудной жизненной ситуации	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководители	Педагог ДО
3	Индивидуальное социально-педагогическое сопровождение детей с проблемами.	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководители	Педагог ДО
4	Составление социального паспорта объединения. Корректировка паспорта в	Во время изучения	Педагог ДО, кл.	Педагог ДО

	конце учебного года.	программы	руководители	
5	Привлечение детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, к участию в массовых мероприятиях, конкурсах.	Во время изучения программы	Педагог ДО, учащиеся	Педагог ДО
6	Участие в родительских собраниях	Во время изучения программы	Педагог ДО, родители, кл. руководители	Педагог ДО
<b>Работа с детьми</b>				
№	Мероприятия	Сроки проведения	Участники	Ответственные
1	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма: Участие в акции «Внимание - дети!» Беседы по профилактике ДТП. Просмотр мультфильм «Скверная история» по произведению С. Михалкова посвященный правилам дорожного движения.	Сентябрь В течение учебного года  Апрель	Обучающиеся объединения	Педагог ДО
2	Безопасность жизнедеятельности: Беседы: «Безопасность на ЖД», «Безопасность в общественных местах», «Безопасность на каникулах», «Безопасность во время массовых мероприятий», «Безопасность на льду», «Безопасность в сети интернет», «Безопасность в быту», «Безопасное поведение на улице»	Во время изучения программы	Обучающиеся объединения	Педагог ДО
3	Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних: Просмотр видеофильмов по проблемам наркомании и табакокурения, беседы по ЗОЖ. Беседа «От вредной привычки к болезни всего один шаг», «Привычки. Их влияние на организм» Конкурс рисунков «Мой выбор - здоровье, радость, красота».	В течение года Март  Май	Обучающиеся объединения	Педагог ДО
4	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, противодействию жестокому обращению с детьми и вовлечению несовершеннолетних в противоправную деятельность. Беседа «У воспитанных ребят все дела идут на лад». Интеллектуально-познавательная игра «Страна Закона». Беседа- игра «Что такое хорошо, что такое плохо». Беседа «Нет преступления без наказания». Беседа «Дисциплина и порядок – наши верные друзья». Беседа «Уголовная ответственность несовершеннолетних». Видеофильм «Шалость. Злонамеренный поступок. Вандализм». Беседа «Как не стать жертвой преступления». Деловая игра «Разрешение конфликтов без насилия»	Во время изучения программы	Обучающиеся объединения	Педагог ДО
5	Индивидуальные беседы с детьми в трудных жизненных ситуациях.	Во время изучения программы	Обучающиеся объединения	Педагог ДО

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Анкетирование родителей будущих обучающихся объединения	Ориентация на соц. заказ, совместное обсуждение содержания программы объединения.	Апрель-май предыдущего года
2	Родительские собрания	Знакомство с программой. Зачисление детей в объединение.	Август
3	Совместная деятельность	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс	В течение года
4	Анкетирование родителей	Эффективность работы объединения, удовлетворенность результатами, планы на следующий учебный год.	Май

## 6. Работа с родителями

Таблица 4

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Анкетирование родителей будущих обучающихся объединения	Ориентация на соц. заказ, совместное обсуждение содержания программы объединения.	Апрель-май предыдущего года
2	Родительские собрания	Знакомство с программой. Зачисление детей в объединение.	Август
3	Совместные мероприятия	Экскурсии на природу, совместное участие в конкурсах, акциях, мероприятиях.	В течение года
4	Индивидуальные и групповые консультации	Беседы, консультации по мероприятиям, акциям, с использованием соц. сетей.	В течение года
5	Дни творчества	Знакомство с деятельностью объединения.	В течение года
6	Анкетирование родителей	Эффективность работы объединения, удовлетворенность результатами, планы на следующий учебный год.	Май
7	Летний отдых	Организационные вопросы, обсуждение программы на лето с учетом пожеланий и возможностей родителей.	Май

Таблица 5

### Календарный план воспитательной работы объединения «ОФП»

Направления ВР	Мероприятия	Задачи	Место проведения	Дата	Примечания
Гражданско-патриотическое	2. Беседа «Моя Удмуртия-земля чемпионов»	Воспитание любви к родному краю, народу, его традициям	Библиотека	Ноябрь	Символика (герб, флаг, гимн)
духовно-нравственное	1. Беседа «Наши земляки – спортсмены»	Расширить знания о творчестве писателя	Библиотека	Декабрь	Конкурс рисунков
интеллектуально-познавательное	1. Занятие	Формирование навыков проектно-исследовательской деятельности	школа	Март	Методическая разработка
спортивно-оздоровительное	1. Инструктажи по ПДД, ПБ, ТБ, Беседа «Безопасная дорога от школы	Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, ответственности за своё поведение	Сельская библиотека, школа	Сентябрь	Запись в журнале инструктажей

	до дома»*				
	2. Беседа о ЗОЖ «Здоровым быть здорово!» *		школа	Сентябрь	
	Эстафета с родителями	Оздоровление организма, привитие навыков ЗОЖ, укрепление семейных уз		Октябрь	Совместно с родителями
социально-трудовое	1. Участие в акции «Чистая спортплощадка»*	Осмысление необходимости трудовой деятельности, формирование заботы о природе	Территория спортплощадки	Апрель-май	Инструменты, перчатки, мешки
художественно-эстетическое	1. Выставка 2. Концерт	Развитие творческих способностей, эстетического вкуса, интереса к народному творчеству, совершенствование красоты тела, красоты движений, красоты поведений	школа	Май	Итоговая выставка
История моего объединения*	Любой формат	Знакомство с традициями объединения Лучшие выпускники объединения	школа, внутреннее мероприятие объединения		Аналитическая справка

#### ***Список рекомендованной литературы для детей***

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., Начинать день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ 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.

#### ***Список рекомендованной литературы для педагога***

1. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
4. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
5. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
9. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.