

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кольчугинская школа №1 имени Авраамова Георгия Николаевича»  
Симферопольского района Республики Крым**

ул. Школьная, 21, с. Кольчугино, Симферопольский район, Республика Крым, 297551,  
тел. (3652) 31-51-56, e-mail [school\\_simferopolsiy-rayon10@crimeaedu.ru](mailto:school_simferopolsiy-rayon10@crimeaedu.ru),

ОКПО 00796625, ОГРН 1159102010121, ИНН/КПП 9109008815/910901001

**ОДОБРЕНО**

Методическим  
(педагогическим) советом  
МБОУ «Кольчугинская школа  
№1 им. Авраамова Г.Н.»  
Протокол от №\_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ  
«Кольчугинская школа  
№1 им. Авраамова Г.Н.»  
\_\_\_\_\_ Лущик О.А.  
(подпись)  
\_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Направленность:	физкультурно- спортивная
Срок реализации:	1 год
Вид программы :	модифицированный
Уровень:	базовый
Возраст обучающихся:	7-15 лет лет
Составитель:	Джанбалаев Амирахмед Джанбалаевич Крикливый Константин Александрович Кухарук Руслан Александрович
Должность:	педагоги дополнительного образования, учителя физкультуры

Кольчугино  
2024

## Содержание

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b> .....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	9
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	10
1.4. Содержание программы.....	11
1.4.1. Учебный план.....	11
1.4.2. Содержание учебного плана.....	11
1.5. Планируемые результаты .....	9
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> .....	16
2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Условия реализации программы .....	16
2.3. Формы аттестации и контроля.....	18
2.4. Список литературы .....	19
<b>Раздел 3. Приложения</b> .....	16
3.1. Оценочные материалы.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2. Методические материалы.....	23
3.3. Календарно-тематическое планирование .....	28
3.4. Лист корректировки.....	31
3.5. План воспитательной работы.....	32

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий

осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- – Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- – Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- – Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- – Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- – Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- – Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- – Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- – Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- – Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- – Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- – Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального

заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

- – Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;
- – Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- – 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 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
  - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
  - 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 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;
- Устава МБОУ «Кольчугинская школа №1 им. Авраамова Г.Н.» 2021 г, локальных актов МБОУ «Кольчугинская школа №1 им. Авраамова Г.Н.».

Данная программа разработана на основе дополнительной образовательной программы обучения английскому языку «English step by step» (автор – Шереметьева А.В., педагог дополнительного образования МКУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества», г. Ефремов, Тульская область, Протокол метод.совета МКУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества» от 30.08. 2015 г.); имеет модификации и дополнения исходя из требований учреждения дополнительного образования, на базе которого она используется.

**Направленность программы –физкультурно-спортивная так как она** является модифицированной учебной программой по степени авторства . Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном впоследствии виде спорта.

**Новизна программы** состоит в том что она составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по «Общей физической подготовке» воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

**Актуальность** программы заключается в том, что общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по общей физической подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка - это основа любого вида спорта. Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

В подростковом возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением.

Многочисленные исследования доказывают, что занятия подростков с отягощениями и на

тренажерах способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности. В младшем же школьном возрасте особое значения имеют упражнения на развитие двигательно-координационных способностей, развитие гибкости, быстроты.

- **Отличительной особенностью программы** является то, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения. Учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иную систему физических упражнений

**Адресат.** Данная программа адресована детям 8-15 лет, с характерными для этого возраста определёнными возрастными, физиологическими и двигательными особенностями. Физические упражнения способствуют гармоническому развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность. Программа предусматривает обучение детей и с ОВЗ. Количество обучающихся в группе составляет 25 человек. Для обучения по программе комплектуются разновозрастные группы. Программа подготовлена по принципу доступности учебного материала и соответствия его объема возрастным особенностям. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с творческими способностями, одаренностью, возрастом, психофизическими особенностями. Зачисление учащихся в группы обучения проходит независимо от их способностей и начального уровня знаний, умений и навыков. **ознакомительного/базового** уровня обучения включает 36 учебных часа, срок освоения программы – 1 год.

**Форма обучения** - основная форма реализации программы – **очная**. Предусмотрена возможность очно-заочного обучения, очно – дистанционного обучения, а также электронной реализации программы с применением дистанционных технологий при возникновении обоснованной необходимости.

**Режим занятий** в течение учебного года занятия проводятся в каждой группе по 1 занятию в неделю по 1 академическому часу (1 академический час 45 минут) каждое с 10-минутным перерывом согласно расписанию. Занятия проводятся в помещениях, выделенных базовым МБОУ на основании договора о безвозмездном пользовании нежилым помещением.

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация образовательного процесса происходит в группах. Состав группы: постоянный; занятия: групповые. Наполняемость учебной группы – не менее 25 человек. Виды занятий определяются содержанием Программы и могут предусматривать разнообразные формы занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель** – содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);

- познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

***Развивающие:***

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье воспитанников.

***Воспитательные:***

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- воспитание навыков общественного поведения.

### **1.3. Воспитательный потенциал программы**

Воспитательная работа в рамках программы «Оснловы физической подготовки» позволяет Урок физической культуры обладает рядом специфических особенностей, позволяющих рассматривать его как фактор воспитания учащихся. Во-первых, это повышенная двигательная активность, свобода передвижения и возможность устанавливать частые межличностные контакты и общение. Во-вторых, повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. В-третьих, преодоление различных препятствий объективного и субъективного характера и обязательное при этом проявление волевых усилий. Занятия физической культурой - это модель быстропротекающих социально-психологических явлений. В связи с этим необходим учет воспитательного потенциала урока физической культуры в процессе развития личностных качеств учащихся.

## 1.4. Содержание программы

### 1.4.1. Учебный план

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	В том числе		Всего	Форма аттестации и контроля
		Теория	Практика		
1.	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола	1	5	6	Устный опрос
2.	Силовая подготовка	1	14	15	Контроль техники
3.	Скоростно – силовая подготовка	1	14	15	Педагогическое наблюдение, анализ.
4.	Итого	3		36	

### 1.4.2. Содержание учебного плана

#### Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола (6 часов)

*Практика.* Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой обучения. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Передачи мяча в движении, со сменой мест. Техника безопасности на занятиях волейболом. Учебная игра. Тактические действия.

*Форма аттестации и контроля:* беседа, устный опрос.

#### 2. Силовая подготовка (15 часов)

*Практика.* Упражнения для развития мышц тела для начинающих. Отработка упражнений для развития мышц тела для начинающих. ОРУ с мячами. Специальная подготовка. Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Отработка упражнений. Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Закрепление упражнений. Техника безопасности при работе с тяжелым инвентарем. Упражнения на развитие мышц груди. Упражнения на развитие мышц груди. Физические упражнения на развитие мышц тела. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса ( бицепс и трицепсы). Упражнения на развитие мышц шеи. Упражнения на развитие мышц предплечья. Упражнения на развитие мышц живота (брюшного пресса). Упражнения на развитие мышц бедра и голени. Общая физическая подготовка. (с собственным весом и с отягощениями)

*Форма аттестации и контроля:* Выступление и анализ техники силовой подготовки учащегося

#### 3. Скоростно – силовая подготовка (15 часа)

*Практика.* Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы. Прыжок в высоту на результат. Низкий старт, высокий старт. Низкий старт, высокий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка до 15 мин. Общая физическая подготовка. Контрольные испытания по «Общей физической подготовке».. Итоговое тестирование

*Форма аттестации и контроля:* педагогическое наблюдение, анализ, разработка рекомендаций, перспективное планирование.

## 1.5. Планируемые результаты

К концу обучения по программе учащиеся **будут знать**:

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

К концу обучения по программе учащиеся **будут уметь**:

выполнять контрольные нормативы по «Общей физической подготовке» для своего возраста;

- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов и выполнять начальные разрядные нормативы по «Общей физической подготовке» по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровым видам и др.

К концу обучения у учащихся будут формироваться и развиваться такие **личностные качества**, как:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, 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 учётом требований её 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО
- оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график программы

Программы составлен с учетом годового календарного графика МБОУ «Кольчугинская школа №1 им. Авраамова Г.Н.» и учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны жизни и здоровья и нормам СанПиНа.

Программа рассчитана на 36 учебных часа, 36 недель, I полугодие – 17 недель, II полугодие – 19 недель. Начало занятий – 01 сентября, окончание занятий по программе – 31 мая. Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ «Кольчугинская школа №1 им. Авраамова Г.Н.», включая каникулярное время.

Годовой календарный учебный график

Начало уч.года	Окончание уч.года	Периодичность занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
01.09	31.05	1 раз в неделю	1	4	36

**Продолжительность образовательного процесса** – 35 учебных недель: начало занятий – 1 сентября, завершение - 31 мая.

**График занятий:** 1 раз в неделю, занятия по 1 академическому часу согласно расписанию по группам.

**Сроки контрольных процедур:**

- входной контроль: сентябрь;
- промежуточный контроль: декабрь;
- итоговый контроль: май.

### 2.2. Условия реализации программы

**2.2.1. Кадровое обеспечение** - педагог дополнительного образования детей и взрослых.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования. Занятый в реализации программы, имеет высшее педагогическое образование в области физической культуры и спорта, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

**2.2.2. Материально-техническое обеспечение программы:** : помещение для занятий – спортивный зал. Просторное помещение, со сценой и зрительным залом. Для занятий используется ноутбук для показа наглядных материалов и обучающих фильмов, колонки переносные, проектор, декорации, куклы карточки с заданиями, сценарий.

**2.2.3. Методическое обеспечение образовательной программы:**

Формы организации образовательного процесса: групповая

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочное занятие. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий.

**Принципы построения работы:**

- принцип субъективности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;
- -принцип дополненности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;
- -принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;

- -принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;
- -принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;
- -принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- -принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

#### ***Методы обучения:***

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

#### ***Педагогические технологии:***

##### *Личностно-ориентированные технологии:*

- введение обучающихся в мир ценностей и оказание им помощи в выборе личностно-значимой системы ценностных ориентаций;
- формирование у обучающихся разнообразных способов деятельности и развитие творческих способностей;
- использование методики разноуровневого подхода.

##### *Технологии индивидуализации обучения:*

- способ организации учебного процесса с учётом индивидуальных особенностей каждого ребенка
- выявление потенциальных возможностей всех учащихся (поощрение индивидуальности)

##### *Игровые технологии:*

Чтобы дети не уставали, а полученные результаты радовали и вызвали ощущение успеха, программа обеспечена специальным набором игровых приёмов.

#### *2.2.4. Информационно – коммуникационные технологии:*

##### 1. Государственные информационные ресурсы

- Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>(Дата обращения: 02.05.2024 г.)

##### 2. Информационно-коммуникационные педагогические платформы:

- «Сферум» <https://sferum.ru/?p=start>(Дата обращения: 02.05.2024 г.)

##### 3. Образовательные порталы:

- Российское образование <http://www.edu.ru>(Дата обращения: 02.05.2024 г.)

##### *Информационно – коммуникационные технологии:*

- ноутбук;
- колонки.

##### *Здоровьесберегающие технологии:*

- психолого-педагогические (создание благоприятной психологической обстановки, соответствие содержания обучения возрастным особенностям детей, чередование занятий с высокой и низкой активностью)
- физкультурно-оздоровительные (использование физкультминуток, динамических пауз, пластические разминки)

**Рекомендуемые типы занятий:** учебно-тренировочные, направленные на отработку технических и практических приемов.

#### **Алгоритм занятия.**

План проведения занятия предполагает следующие этапы:

- Приветствие,
- Разминка,
- Определение темы занятий,
- Информация о теме,
- Тренировка или игра,
- Усвоение темы,
- Закрепление материала, подведение итогов.

### **2.3. Формы аттестации и контроля**

С целью выявления уровня освоения программы проводится:

- входной контроль – систематический учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:
  - промежуточный контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей (беседа, тестирование, отчетное выступление);
  - итоговый контроль – выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.
  - текущий контроль – текущие оценки усвоения изучаемого материала; - оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

### **2.4. Список литературы**

#### **Список литературы для учащихся**

1. ердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич 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 литературы для родителей**

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981

8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

### Список литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б.,
16. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
17. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000





### 3.1. Оценочные материалы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течении всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

**3** - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

**4** - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

**5** - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

*Входная диагностика*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

*Промежуточная диагностика*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

*Итоговая диагностика*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

### 3.2. Методические материалы

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса являются образцом для разработки учебно-методического комплекса, оригиналы материалов хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

#### Методы и формы обучения.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	1 раз в неделю	1 час	35 часов

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются 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, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений,** который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные 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 учётом технических и физических способностей занимающихся.

## Контрольные нормативы

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Скоростные	Бег 30м,сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и	7,5-6,4	5,8 и
		8	7,1 -"	7,0-6,0	5,4 -"	7,3 -"	7,2-6,2	5,6 -"
		9	6,8 -"	6,7-5,7	5,1 -"	7,0 -"	6,9-6,0	5,3 -"
		10	6,6 -"	6,5-5,6	5,0 -"	6,6 -"	6,5-5,6	5,2-"
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и
		8	10,4-"	10,0-9,5	9,1-"	11,2-"	10,7-10,1	9,7 -"
		9	10,2-"	9,9-9,3	8,8 -"	10,8-"	10,3-9,7	9,3 -"
		10	9,9 -"	9,5-9,0	8,6 -"	10,4 -"	10,0-9,5	9,1-"
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и	85 и	110-130	150 и
		8	110-"	125-145	165-"	100-"	125-140	155-"
		9	120-"	130-150	175-"	110-"	135-150	160-"
		10	130-"	140-160	185-"	120-"	140-155	170 -"
Выносливость	6-минутный бег ,м	7	700 и менее	730-900	1100	500 и	600-800	900 и
		8	750 -"	800-950	1150 -"	550-"	650-850	950 -"
		9	800 -"	850-1000	1200-"	600 -"	700-900	1000-"
		10	850 -"	900-1050	1250-"	650 -"	750-930	1050-"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и	5-8	12,5 и
		8	1 -"	3-5	7,5 -"	2-"	6-9	11,5-"
		9	1 -"	3-5	7,5 -"	2-"	6-9	13,0-"
		10	2 -"	4-6	8,5 -"	3-"	7-10	14,0-"
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, во раз (мальчик)	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	-	-	-
		8	1 -"	2-3	4-"	-	-	-
		9	1 -"	3-4	5-"	-	-	-
		10	1 -"	3-4	5-"	-	-	-
	На низкой перекладине из виса кол-во раз (девочки)	7	-	-	-	2 и	4-8	12 и
		8	-	-	-	3-"	6-10	14 -"
		9	-	-	-	3-"	7-11	16-"
		10	-	-	-	4-"	8-13	18-"

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Скоростные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и	6,3-5,7	5,1 и
		12	6 - "	5,8-5,4	4,9 - "	6,3 - "	6,0-5,4	5 - "
		13	5,9 - "	5,6-5,2	4,8 - "	6,2 - "	6,2-5,5	5 - "
		14	5,8 - "	5,5-5,1	4,7 - "	6,1 - "	5,9-5,4	4,9 - "
		15	5,5 - "	5,3-4,9	4,5 - "	6 - "	5,8-5,3	4,9 - "
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и
		12	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "	10 - "	9,6-9,1	8,8 - "
		13	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "	10 - "	9,5-9,0	8,7 - "
		14	9 - "	8,7-8,3	8 - "	9,9 - "	9,4-9,0	8,6 - "
		15	8,6 - "	8,4-8,0	7,7 - "	9,7 - "	9,3-8,8	8,5 - "
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и	160-180	195 и	130 и	150-175	185 и
		12	145 - "	165-180	200 - "	135 - "	155-175	190 - "
		13	150 - "	170-190	205 - "	140 - "	160-180	200 - "
		14	160 - "	180-195	210 - "	145 - "	160-180	200 - "
		15	175 - "	190-205	220 - "	155 - "	165-185	205 - "
Выносливость	6-минутный бег ,м	11	900 и	1000-1100	1300	700 и	850-1000	1100 и
		12	950 - "	1100-1200	1350 - "	750 - "	900-1050	1150 - "
		13	1000 - "	1150-1250	1400 - "	800 - "	950-1100	1200 - "
		14	1050 - "	1200-1300	1450 - "	850 - "	1000-	1250 - "
		15	1100 - "	1250-1350	1500 - "	900 - "	1050-	1300 - "
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и	8-10	15 и
		12	2 - "	6-8	10 - "	5 - "	9-11	16 - "
		13	2 - "	5-7	9 - "	6 - "	10-12	18 - "
		14	3 - "	7-9	11 - "	7 - "	12-14	20 - "
		15	4 - "	8-10	12 - "	7 - "	12-14	20 - "
Силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7 - "	-	-	-
		13	1	5-6	8 - "	-	-	-
		14	2	6-7	9 - "	-	-	-
		15	3	7-8	10 - "	-	-	-
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	4 и	10-14	19 и
		12	-	-	-	4 - "	11-15	20 - "
		13	-	-	-	5 - "	12-15	19 - "
		14	-	-	-	5 - "	13-15	17 - "
		15	-	-	-	5 - "	12-13	16 - "

**План – конспект «Передачи мяча в движении, со сменой мест»**

Задачи: 1) Разучить комплекс упражнений для развития координации.

2) Закрепить передачу мяча в парах на месте.

3) Совершенствовать штрафной бросок через игру «Десять».

4) Воспитывать честность, трудолюбие и работу в команде.

5) Развивать внимание и скорость мышления через подвижные игры.

№ п/п	Содержание урока	Время	Примечание
1	<p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Построение, приветствие, мотивация</li> <li>- Разминка, ходьба, ходьба с заданием.</li> <li>- Бег, бег с заданием</li> <li>- Ходьба</li> <li>- Перестроение</li> <li>- Игра «Фишка»</li> </ul> <p>Инвентарь: фишки или конусы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра «Маятник»</li> </ul> <p>Инвентарь: две гимнастические палки</p>	10 м.	<p>Становись! Равняйся! Смирно! Здравствуйте! Вольно!</p> <p>Сегодня на уроке мы разучим комплекс упражнений для развития координации, закрепим передачи мяча в парах, совершенствуем штрафной бросок через игру. Направо! За направляющим шагом марш!</p> <p>Руки вверх на носках. Руки за голову на пятках. Руки в стороны на внешней стороне стопы. Руки на пояс, на внутренней стороне стопы. Руки на колени в полном приседе.</p> <p>Медленно бегом марш, приставными шагами правым и левым боком, высоко поднимая бедро, с захлестами голени назад, с касанием пола рукой, в противоположном направлении, с остановкой шагом и прыжком, с объединением в группы.</p> <p>Шагом марш! Руки вверх вдох, опустили – выдох! Налево в колонну по два, марш! Дистанция два шага! На месте стой, раз-два!</p> <p>Участники стоя в шеренге лицом друг к другу разбиты на пары. Между каждой парой расположен конус или фишка. Водящий называет части тела человека, а участники кладут обе руки на названную часть. Но как только ведущий скажет слово «Фишка», участники должны быстро присесть и схватить фишку. Кто из пары быстрее схватил, тот выиграл. Игра продолжается несколько раз.</p> <p>Команды стоят в шеренгу друг напротив друга лицом в сторону водящего. У водящего в руках две гимнастические палки. Наклоняя палки из стороны в сторону, водящий начинает игру. Но как только он отведет одну палку в правую или левую сторону, та команда начинает бег к стене, а другая догоняет и наоборот. Задача догнать партнера по паре.</p>
2	<p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Каждый участник берет по баскетбольному мячу.</li> <li>- Вращение мяча вокруг шеи.</li> <li>- Вращения мяча вокруг пояса.</li> <li>- Вращаем мяч вокруг коленей.</li> <li>- С руки на руку.</li> </ul>	25 м.	<p>Учащиеся берут баскетбольные мячи и становятся на свои места.</p> <p>Вращаем мяч вокруг шеи по 10 раз в правую и левую сторону</p> <p>Вращаем мяч вокруг пояса по 10 раз в правую и левую сторону</p> <p>Стопы вместе, ноги слегка согнуты. Вращаем мяч в правую и левую сторону по 10 раз</p> <p>Перебрасываем мяч с руки на руку</p> <p>Ноги слегка согнуты в коленях, мяч в руках за головой. Отпускаем мяч и ловим его обеими руками</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мяч в рюкзак.</li> <li>- 10 хлопков</li> <li>- Подбросил, присел, встал, поймал.</li> <li>- Подбросил, сел поймал, и наоборот.</li> <li>- С поворотом на 180-360 градусов</li> <li>- «Восьмерка»</li> <li>- «Восьмерка» с ведением</li> <li>- Передачи мяча с ударом об пол</li> <li>- Передача двумя руками от груди</li> <li>- 50x50</li> <li>- Перестроение учащихся.</li> <li>- Штрафной бросок.</li> <li>- игра «Десять»</li> </ul>		<p>за спиной.</p> <p>Подбрасываем мяч и стараемся сделать как можно больше хлопков и поймать мяч.</p> <p>Подбросить мяч вверх, присесть, коснуться руками пола, встать и поймать мяч.</p> <p>Подбрасываем мяч вверх, садимся на пол, ловим мяч. И наоборот.</p> <p>Подбрасываем мяч вверх, выполняем поворот на 180 или на 360 градусов и ловим мяч.</p> <p>Ноги ставим шире плеч, спину слегка наклоняем вперед. Выполняем восьмерку.</p> <p>Ноги шире плеч, спина слегка наклонена вперед, выполняем восьмерку с ведением.</p> <p>Участники, стоя в парах лицом друг к другу выполняют одновременно передачу двумя руками от груди с ударом об пол.</p> <p>Одновременная передача в парах двумя руками от груди.</p> <p>Одна шеренга выполняет передачу двумя руками от груди, а другая с ударом об пол, по свистку меняемся.</p> <p>Учащиеся выполняют перестроения для выполнения штрафного броска в колонну по одному.</p> <p>Учащиеся выполняют штрафной бросок, соблюдая правила игры в баскетбол.</p> <p>Участники разбиты на две команды. Выполняя по очереди штрафной бросок, участники стараются как можно быстрее набрать десять точных попаданий.</p> <p>Выполнив точный бросок, вся команда громко называет номер точного броска. Побеждает команда, которая быстрее наберет 10 точных попаданий.</p>
3	<p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра «Перепрыжка».</li> </ul> <p>Оборудование: мел</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Построение в одну шеренгу.</li> <li>- Игра «Минутка»</li> </ul> <p>Оборудование: секундомер</p>	10 м.	<p>Участники каждой команды выполняют по очереди прыжок в длину с места. Задача участника противоположной команды прыгнуть как можно дальше игрока соперника. Побеждает команда, участники которой прыгнули дальше команды соперника.</p> <p>В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Вольно!</p> <p>Учащиеся стоят в шеренге. По команде учителя они закрывают глаза и одновременно начинают считать про себя до 60. Как только учащийся досчитал до 60, он делает шаг вперед и открывает глаза. Игра продолжается пока последний участник не сделает шаг вперед. Побеждает тот, кто максимально близко шагнет вперед, когда на секундомере будет 60.</p>

### 3.3. Календарно-тематическое планирование

№п/п	Раздел программы. Тема занятия. Содержание работы.	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание	Формы аттестации/контроля
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола , волейбола (5часов)</b>						
1	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой обучения.	2				Беседа, устный опрос
2	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1				Беседа, устный опрос
3	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	1				Беседа
4	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1				Беседа, устный опрос
5	Учебная игра. Тактические действия.	1				Беседа
<b>Силовая подготовка (15 часов)</b>						
6	Упражнения для развития мышц тела для начинающих	1				Тренировка
7	Отработка упражнений для развития мышц тела для начинающих	1				Тренировка
8	ОРУ с мячами. Специальная подготовка	1				Тренировка
9	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела.	1				Тренировка
10	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Отработка упражнений	1				Тренировка
11	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Закрепление упражнений	1				Выступление и анализ техники силовой подготовки учащегося
12	Техника безопасности при работе с тяжелым инвентарем. Упражнения на развитие мышц груди	1				Беседа, устный опрос
13	Упражнения на развитие мышц груди	1				

14	Физические упражнения на развитие мышц тела	1				
15	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты)	1				
16	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы)	1				
17	Упражнения на развитие мышц шеи	1				
18	Упражнения на развитие мышц предплечья	1				
19	Упражнения на развитие мышц живота (брюшного пресса). Упражнения на развитие мышц бедра и голени	1				Выступление и анализ техники силовой подготовки учащегося
20	Общая физическая подготовка. (с собственным весом и с отягощениями)	1				
<b>Скоростно – силовая подготовка (15 часов)</b>						
21	Инструктаж по ТБ.	1				Беседа, устный опрос
22	Бег на короткие дистанции.	1				Выступление и анализ техники силовой подготовки учащегося
23	Бег на короткие дистанции.	1				Выступление и анализ техники силовой подготовки учащегося
24	Бег на средние дистанции.	1				Выступление и анализ техники силовой подготовки учащегося
25	Бег на средние дистанции.	1				Выступление и анализ техники силовой подготовки учащегося
26	Кроссовая подготовка	1				Выступление и анализ техники силовой подготовки учащегося
27	Кроссовая подготовка	1				

28	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1				Выступление и анализ техники силовой подготовки учащегося
29	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы.	1				Выступление и анализ техники силовой подготовки учащегося
30	Прыжок в высоту на результат.	1				Выступление и анализ техники силовой подготовки учащегося
31	Низкий старт, высокий старт	1				Выступление и анализ техники силовой подготовки учащегося
32	Низкий старт, высокий старт. Стартовый разгон.	1				Выступление и анализ техники силовой подготовки учащегося
33	Финиширование. Общая физическая подготовка.	1				Выступление и анализ техники силовой подготовки учащегося
34	Кроссовая подготовка до 15 мин. Общая физическая подготовка.	1				Выступление и анализ техники силовой подготовки учащегося
35	Контрольные испытания по «Общей физической подготовке».. Итоговое тестирование.	1				Педагогическое наблюдение, анализ, разработка рекомендаций, перспективное планирование.
<b>Итого:</b>		<b>36</b>				



### 3.5. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Направление	Время проведения	Дата по факту	Место проведения	Ответственный
1	Дискуссия-беседа «Дети против террора» ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом.	Правовое направление	Сентябрь, 2024		МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Аврамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
2	Беседа «День Флага Республики Крым».	Патриотическое направление	сентябрь, 2024		МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Аврамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
3	Беседа «Россия и мы», посвященная Дню народного единства.	Гражданско-патриотическое направление	ноябрь, 2024		МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Аврамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
4	Викторина «Мы разные – в этом наше богатство, мы вместе – в этом наша сила!», посвященная Международному дню толерантности	Духовно-нравственное направление	ноябрь, 2024		МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Аврамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
5	Беседа, посвященная Всемирному Дню борьбы против СПИДа.	Профилактическое мероприятие	декабрь, 2024		МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им.	Педагоги дополнительного образования

					Аврамова Г.Н.»	
6	Беседа ко Дню Неизвестного Солдата и Дню Героев Отечества.	Гражданско-патриотическое направление	декабрь, 2024		МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Аврамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
7	Викторина «День Конституции».	Гражданско-патриотическое направление	декабрь, 2024		МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Аврамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
8	Беседа «Международный день памяти жертв Холокоста», «День снятия блокады города Ленинграда».	Гражданско-патриотическое направление	январь, 2025		МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Аврамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
9	Беседы «День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества», «День защитника Отечества».	Гражданско-патриотическое направление	февраль, 2025		МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Аврамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
10	Беседа ко Дню воссоединения Крыма с Россией.	Гражданско-патриотическое направление	март, 2025		МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Аврамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
11	Беседа, посвященная 60-летию со дня первого полета человека в Космос.	Гражданско-патриотическое направление	апрель, 2025		МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им.	Педагоги дополнительного образования

					Аврамова Г.Н.»	
12	Беседа «День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.»	Гражданско-патриотическое направление	май, 2025		МБОУ «Кольчугинская школа № 1им. Аврамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
13	Беседа, посвященная Дню России.	Гражданско-патриотическое направление	июнь, 2025		МБОУ «Кольчугинская школа № 1им. Аврамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования

## 2. Проектно-исследовательская работа.

№ п/п	Название конкурса	Дата проведения	Место проведения	Ответственный
1	Участие в республиканском конкурсе-защите научно-исследовательских работ членов «МАН «Искатель»	<p>I этап – ноябрь-декабрь 2024 г.,</p> <p>II этап – март 2025 г.</p>	ГБОУ ДО РК «МАН «Искатель»	
2	Проведение и участие в творческих лабораториях КМАИиНР	<p>октябрь 2024 г.,</p> <p>апрель 2025 г.</p> <p>май 2025 г.</p>	МБОУ «Кольчугинская школа № 1им. Аврамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
	Проведение «Ассамблея-2023»			

<b>3. Тематические мероприятия кружка</b>					
<b>№</b>	<b>Название конкурса</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный</b>
<b>п/п</b>					
1	Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Дню народного единства	02-03.11.2024		МБОУ «Кольчугинская школа № 1им. Авраамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
2	Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Дню Конституции	12.12.2024		МБОУ «Кольчугинская школа № 1им. Авраамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
3	Организация проведения и участия в викторине «Путешествие по песням В. Шаинского»	14.12.2024		МБОУ «Кольчугинская школа № 1им. Авраамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
4	Организация проведения и участия часа памяти, посвященного Дню памяти журналистов, погибших при выполнении профессиональных обязанностей.	15.12.2024		МБОУ «Кольчугинская школа № 1им. Авраамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
5	Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Дню памяти святого Николая Чудотворца	19.12.2024		МБОУ «Кольчугинская школа № 1им. Авраамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования

6	Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Дню кино	28.12.2024	МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Авраамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
7	Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Дню российской печати	13.01.2025	МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Авраамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
8	Организация проведения видео-журнала «Подвиг Ленинграда», посвященный Дню снятия блокады Ленинграда	27.01.2025	МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Авраамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
9	Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Международному дню родного языка	21.02.2025	МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Авраамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
10	Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией	18.03.2025	МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Авраамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
11	Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Всемирному дню поэзии	21.03.2025	МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Авраамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
12	Организация проведения беседы «Атомная трагедия	26.04.2025	МБОУ «Кольчугинская	Педагоги дополнительного

	XX века»		школа № 1 им. Авраамова Г.Н.»	образования
13	Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Дню Победы	01-10.05.2025	МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Авраамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
14	Организация проведения и участия мероприятий, посвященных 130-летию со дня рождения русского писателя, драматурга Михаила Афанасьевича Булгакова	15.05.2025	МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Авраамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
15	Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Пушкинских дней	01-08.06.2025	МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Авраамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования
16	Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Дню русского языка	07.06.2025	МБОУ «Кольчугинская школа № 1 им. Авраамова Г.Н.»	Педагоги дополнительного образования

Педагоги дополнительного образования

А.Д. Джанбалаев  
Р.А. Кухарук  
К.А. Крикливый