

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 310 от 31.08.2026
Директор
_____/В.В. Худова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00b8db7e78067a126122daf90c748f6e36
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 29.05.2026 по 22.08.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП и спортивные игры»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Разработчики:
Ям Алина Сергеевна,
педагог дополнительного образования,
Болтухова Ольга Викторовна,
методист

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры и ОФП» (далее – программа) предполагает овладение детьми основами физической культуры через систематические занятия общей физической подготовкой и элементами спортивных игр. Занятия по данной программе способствуют укреплению здоровья, развитию физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации), повышению работоспособности; содействуют социализации и адаптации учащихся в обществе, формированию общей культуры учащихся и здорового образа жизни.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 11–14 лет без специальной подготовки и не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой по состоянию здоровья.

Актуальность программы. На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания подрастающего поколения. Подростковый возраст характеризуется активным ростом организма, гормональной перестройкой и повышенной утомляемостью, что требует особого подхода к физическому воспитанию. Насыщенность и сложность школьной программы, длительное использование гаджетов, гиподинамия способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности, что является реальной угрозой физическому и психическому здоровью подростков. Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности, нарушению осанки, избыточной массе тела. Занятия по программе создают фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, укрепить опорно-двигательный аппарат, развить основные физические качества, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти своё место в коллективе сверстников. Реализация программы направлена на формирование коммуникативных, социально-трудовых, общекультурных компетенций и компетенций личностного самосовершенствования.

Программа разработана в соответствие с нормативными документами и современными требованиями:

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (Национальный проект «Молодежь и дети»);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 № 678-р;

- приказ Министерства Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.12.2024 № 883 «Об утверждении методик расчета показателей государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» и федерального проекта «Все лучшее детям» национального проекта «Молодёжь и дети»;

– приказ Министерства Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

– Устав ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Особенностью данной программы является акцент на разностороннюю физическую подготовку с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол, флорбол) с учётом возрастных особенностей подростков. Программа строится на принципах постепенности, доступности, вариативности и индивидуализации нагрузки. Устойчивый интерес на занятии формируется посредством смены видов деятельности, созданием ситуаций успеха, соревновательным методом, использованием различных видов помощи и контроля.

Уровень освоения: общекультурный, предполагает развитие физического потенциала, расширение двигательного опыта, умение работать в коллективе, техническую и тактическую подготовку в спортивных играх и учитывает возрастные особенности учащихся.

Объём и срок освоения – программа рассчитана на 1 год. 1-й год занятий – 2 раза в неделю по 2 часа, 164 учебных часа в год.

Цель программы: формирование потребности в занятиях физической культурой, развитие основных физических качеств и освоение элементов спортивных игр для укрепления здоровья, социальной адаптации и ведения здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники безопасности на занятиях ОФП и спортивными играми;
- обучить технике бега, прыжков,
- обучить основным элементам спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол);

Развивающие:

- укреплять здоровье, развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и координацию;
- развивать специальные двигательные навыки и психические качества (внимание, быстроту реакции, тактическое мышление);
- формировать произвольную регуляцию и контроль поведения в соревновательных условиях.

Воспитательные:

- прививать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества, ответственность, целеустремлённость, патриотизм, социальную активность, уважение к сопернику;
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- формировать коммуникативные навыки, культуру поведения в команде, умение работать в парах и малых группах.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся:

- демонстрируют устойчивый интерес к занятиям физкультурой.
- проявляют ответственность, целеустремлённость, социальную активность, уважение к сопернику
- соблюдают правила безопасного поведения на занятиях
- демонстрируют культуру поведения в команде, умение работать в парах и малых группах, навыки коммуникации и взаимопомощи.

Метапредметные результаты:

учащиеся:

- улучшают показатели силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и координации
- формируют произвольную регуляцию и контроль поведения в соревновательных условиях (выполняют задания по правилам, контролируют эмоции, действуют по инструкции)

Предметные результаты:

учащиеся:

- знают и применяют правила техники безопасности на занятиях
- демонстрируют правильную технику выполнения упражнений
- владеют основными элементами спортивных игр

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации – обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп. Условия формирования групп: 1-й год обучения – 15 человек. Условия приема на первый год обучения: 11 лет. Возможность дополнительного приема на обучение: на первый год принимаются учащиеся 5-8 классов (11-14 лет). Условия набора: принимаются все желающие в возрасте 11–14 лет на основе заявления родителей (законных представителей) при отсутствии медицинских противопоказаний (в течение года). Дополнительный набор возможен при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы: организации занятий: групповая, парная и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей учащихся; проведения занятий: учебное занятие, соревнования, беседа, тестирование.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал с раздевалками; инвентарь: мячи (10 шт.), скакалки (10 шт.), конусы (20 шт.), обручи (10 шт.), музыкальное оборудование (колонка).

Методы обучения. Основным методом работы является игровой и соревновательный методы. В ходе решения поставленных задач используются также словесные (рассказ, объяснение, беседа, разбор тактики), наглядные (показ упражнений и технических элементов, демонстрация), практические (выполнение упражнений, участие в играх и эстафетах), а также метод круговой тренировки.

Формы организации деятельности: групповая, парная, индивидуальная, командная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут + 45 минут, перемена 5 минут). Наполняемость учебных групп: до 15 человек.

Структура занятия: разминка и ОРУ; основная часть (ОФП, отработка технических элементов, спортивные игры, эстафеты); релаксация и подведение итогов.

Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения. Воспитательный процесс в рамках реализации программы органично вписан в воспитательное пространство ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга согласно приложению 1.

**Учебный план
Первый год обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	0	2	Опрос по пройденному материалу
2.	Теоретическая подготовка	2	0	2	Опрос по пройденному материалу
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	48	50	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	42	44	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
5.	Техническая подготовка по видам спорта	2	24	26	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
6.	Подвижные игры	2	28	30	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
7.	Контрольные испытания	0	8	8	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий. Итоговая диагностика.
8.	Итоговое занятие	0	2	2	Соревнование
Итого:		12	152	164	

ФИО

Сертификат: 00b8db7e78067a126122daf90c748f6e36
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 29.05.2026 по 22.08.2027

Учебный час равен – 45 минут.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 310 от 31.08.2026
Директор
_____/В.В. Худова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00b8db7e78067a126122daf90c748f6e36
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 29.05.2026 по 22.08.2027

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«ОФП и спортивные игры»

ГОД ОБУЧЕНИЯ – 1
№ ГРУППЫ – 61 СТО

Разработчик:
Ям Алина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа 1-й год обучения

Задачи:

Обучающие:

– обучить основам техники безопасности на занятиях ОФП и спортивными играми;

– обучить технике бега, прыжков,

– обучить основным элементам спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол);

Развивающие:

– укреплять здоровье, развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и координацию;

– развивать специальные двигательные навыки и психические качества (внимание, быстроту реакции, тактическое мышление);

– формировать произвольную регуляцию и контроль поведения в соревновательных условиях.

Воспитательные:

– прививать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом;

– воспитывать морально-волевые и нравственные качества, ответственность, целеустремлённость, патриотизм, социальную активность, уважение к сопернику;

– формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;

– формировать коммуникативные навыки, культуру поведения в команде, умение работать в парах и малых группах

Содержание

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с программой «Спортивные игры и ОФП». Обсуждение планов на учебный год. Правила поведения на занятии, в раздевалке, в спортивном зале. Правила безопасного обращения с инвентарём: мячи, скакалки, конусы, маты, скамейки. Процесс подготовки можно разделить на теоретическую, общефизическую, специальную физическую, техническую подготовку по видам спорта и подвижные игры. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей – развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма.

2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической и игровой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

1. Физическая культура и здоровье школьника. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Значение систематических занятий спортом для развития личности.

2. Правила спортивных игр.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

4. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль обучающегося. Значение и содержание самоконтроля при занятиях различными видами физической культуры и спорта. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

5. Правила честной игры. Уважение к сопернику и судье. Умение проигрывать и делать выводы. Роль капитана в командной игре. Взаимовыручка и поддержка. Безопасное поведение в эстафетах и спортивных играх. Профилактика травматизма.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения с собственным весом: поджимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера.

Упражнения для развития быстроты. Челночный бег. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения со сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения на координацию. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный на время. Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 5 -10 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

5. Техническая подготовка по видам спорта

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон. Прыжки в длину и в высоту.

Спортивные игры. Баскетбол: передвижения, остановки, повороты, стойка защитника, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и в движении. Волейбол: стойка игрока, передвижения, верхняя и нижняя передача мяча двумя руками, нижняя прямая подача, приём мяча снизу двумя руками. Мини-футбол: удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, удар носком, ведение мяча, отбор мяча, игра вратаря. Тактика нападения и защиты. Учебная игра. Флорбол (хоккей с мячом в зале): хват клюшки, ведение мяча, передача, приём, бросок по воротам, отбор мяча. Правила безопасности в командных играх.

6. Подвижные игры

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метание) видов движений: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Перестрелка», «Снайперы», «Мяч соседу», «Удочка», «Ловля оленей», «Русская лапта», «Весёлые старты». Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами): «Эстафета с бегом», «Мяч – среднему», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

7. Контрольные испытания

Выполнение контрольных нормативов по ОФП и спортивным играм. Контрольные упражнения: челночный бег 10х5 м (сек), прыжок в длину с места (см), прыжок в высоту с места, отжимания (раз за 30 сек), пресс (раз за 1 минуту), прыжки через скакалку за 1 минуту, отбивание мяча ногой (количество раз), верхняя и нижняя передача волейбольного мяча (количество раз). Проводятся 2-3 раза в год (декабрь, март, май-июнь). Итоговая диагностика.

7. Итоговое занятие

Подведение итогов. Соревнование.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся:

- демонстрируют устойчивый интерес к занятиям физкультурой;
- проявляют ответственность, целеустремлённость, социальную активность, уважение к сопернику;
- соблюдают правила безопасного поведения на занятиях.
- демонстрируют культуру поведения в команде, умение работать в парах и малых группах, навыки коммуникации и взаимопомощи.

Метапредметные результаты:

учащиеся:

- улучшают показатели силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и координации;

– формируют произвольную регуляцию и контроль поведения в соревновательных условиях (выполняют задания по правилам, контролируют эмоции, действуют по инструкции).

Предметные результаты:

учащиеся:

- знают и применяют правила техники безопасности на занятиях;
- демонстрируют правильную технику выполнения упражнений;
- владеют основными элементами спортивных игр.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ОФП и спортивные игры» на 2026/2027 учебный год
СТО61 (вторник, пятница)

Месяц	Число	Тема. Краткое содержание занятий	Количество часов	Итого часов в месяц
сентябрь	01	Вводное занятие, инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях	2	18
	04	Теоретическая подготовка. Основы физической культуры. История спорта. Гигиена спортсмена	2	
	08	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития специфических навыков. Работа над техникой	2	
	11	Подвижные игры. Эстафеты. Командные игры. Развитие координации	2	
	15	Специальная физическая подготовка (СФП). Специализированные упражнения. Работа над выносливостью	2	
	18	Общая физическая подготовка (ОФП). Беговые упражнения. Упражнения с собственным весом	2	
	22	Техническая подготовка по видам спорта. Отработка базовых элементов. Изучение новых техник	2	
	25	Специальная физическая подготовка (СФП). Специализированные упражнения. Работа над выносливостью	2	
	29	Контрольные испытания. Тестирование физической подготовки. Оценка результатов	2	
октябрь	02	Общая физическая подготовка (ОФП). Разминка. Упражнения на развитие гибкости. Силовые упражнения	2	18
	06	Специальная физическая подготовка (СФП). Специализированные упражнения. Работа над выносливостью	2	
	09	Подвижные игры. Эстафеты. Командные игры. Развитие координации	2	
	13	Техническая подготовка по видам спорта. Отработка базовых элементов. Изучение новых техник	2	
	16	Общая физическая подготовка (ОФП). Разминка. Упражнения на развитие гибкости. Силовые упражнения	2	
	20	Специальная физическая подготовка (СФП). Специализированные упражнения. Работа над выносливостью	2	
	23	Общая физическая подготовка (ОФП). Беговые упражнения.	2	

		Упражнения с собственным весом		
	27	Подвижные игры. Эстафеты. Командные игры. Развитие координации	2	
	30	Общая физическая подготовка (ОФП). Разминка. Упражнения на развитие гибкости. Силовые упражнения	2	
ноябрь	03	Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие координации: баланс-тренировки. Силовые элементы: работа на выносливость. Техника выполнения: контроль правильности	2	16
	06	Подвижные игры. Командные эстафеты: передача мяча. Игровые упражнения: ловля, броски. Развитие взаимодействия: работа в группе	2	
	10	Техническая подготовка по видам спорта. Отработка базовых элементов. Совершенствование техники. Индивидуальный подход	2	
	13	Общая физическая подготовка (ОФП). Силовая подготовка в зале. Гибкость и растяжка. Комплексные упражнения	2	
	17	Специальная физическая подготовка (СФП). Зимний формат тренировок. Адаптация к холоду. Специальные упражнения для зимы	2	
	20	Общая физическая подготовка (ОФП). Функциональная подготовка. Кардионагрузка. Силовые упражнения	2	
	24	Специальная физическая подготовка (СФП). Подготовка к зимнему периоду. Адаптационные упражнения	2	
	27	Подвижные игры. Игровые тренировки в зале. Командные упражнения	2	
декабрь	01	Специальная физическая подготовка (СФП). Специализированные упражнения. Работа над выносливостью	2	18
	04	Подвижные игры. Игровые тренировки в зале. Командные упражнения	2	
	08	Техническая подготовка по видам спорта. Отработка базовых элементов. Совершенствование техники. Индивидуальный подход	2	
	11	Общая физическая подготовка (ОФП). Функциональная подготовка. Кардионагрузка. Силовые упражнения	2	
	15	Специальная физическая подготовка (СФП). Подготовка к зимнему периоду. Адаптационные упражнения	2	
	18	Общая физическая подготовка (ОФП). Силовая подготовка в зале. Гибкость и растяжка. Комплексные упражнения	2	
	22	Подвижные игры. Игровые тренировки в зале. Командные упражнения	2	
	25	Техническая подготовка по видам спорта. Отработка базовых элементов. Совершенствование техники. Индивидуальный подход	2	
	29	Контрольные испытания. Тестирование физической подготовки. Оценка результатов	2	
январь	12	Подвижные игры. Игровые тренировки в зале. Командные упражнения	2	12
	15	Специальная физическая подготовка (СФП). Подготовка к зимнему периоду. Адаптационные упражнения	2	

	19	Общая физическая подготовка (ОФП). Силовая подготовка в зале. Гибкость и растяжка. Комплексные упражнения	2	
	22	Техническая подготовка по видам спорта. Отработка базовых элементов. Совершенствование техники. Индивидуальный подход	2	
	26	Общая физическая подготовка (ОФП). Функциональная подготовка. Кардионагрузка. Силовые упражнения	2	
	29	Специальная физическая подготовка (СФП). Специализированные упражнения. Работа над выносливостью	2	
февраль	2	Общая физическая подготовка (ОФП). Силовая подготовка в зале. Гибкость и растяжка. Комплексные упражнения	2	14
	5	Подвижные игры. Игровые тренировки в зале. Командные упражнения	2	
	9	Общая физическая подготовка (ОФП). Функциональная подготовка. Кардионагрузка. Силовые упражнения	2	
	12	Специальная физическая подготовка (СФП). Специализированные упражнения. Работа над выносливостью	2	
	16	Общая физическая подготовка (ОФП). Силовая подготовка в зале. Гибкость и растяжка. Комплексные упражнения	2	
	19	Техническая подготовка по видам спорта. Отработка базовых элементов. Совершенствование техники. Индивидуальный подход	2	
	26	Общая физическая подготовка (ОФП). Силовая подготовка в зале. Гибкость и растяжка. Комплексные упражнения	2	
март	2	Специальная физическая подготовка (СФП). Специализированные упражнения. Работа над выносливостью	2	18
	5	Техническая подготовка по видам спорта. Отработка базовых элементов. Совершенствование техники. Индивидуальный подход	2	
	9	Подвижные игры. Игровые тренировки в зале. Командные упражнения	2	
	12	Общая физическая подготовка (ОФП). Функциональная подготовка. Кардионагрузка. Силовые упражнения	2	
	16	Специальная физическая подготовка (СФП). Специализированные упражнения. Работа над выносливостью	2	
	19	Подвижные игры. Игровые тренировки в зале. Командные упражнения	2	
	23	Техническая подготовка по видам спорта. Отработка базовых элементов. Совершенствование техники. Индивидуальный подход	2	
	26	Специальная физическая подготовка (СФП). Специализированные упражнения. Работа над выносливостью	2	
	30	Контрольные испытания. Тестирование физической подготовки. Оценка результатов	2	
апрель	2	Специальная физическая подготовка (СФП). Специализированные упражнения. Работа над	2	18

		выносливостью		
	6	Техническая подготовка по видам спорта. Отработка базовых элементов. Совершенствование техники. Индивидуальный подход	2	
	9	Подвижные игры. Игровые тренировки в зале. Командные упражнения	2	
	13	Общая физическая подготовка (ОФП). Функциональная подготовка. Кардионагрузка. Силовые упражнения	2	
	16	Специальная физическая подготовка (СФП). Специализированные упражнения. Работа над выносливостью	2	
	20	Общая физическая подготовка (ОФП). Функциональная подготовка. Кардионагрузка. Силовые упражнения	2	
	23	Техническая подготовка по видам спорта. Отработка базовых элементов. Совершенствование техники. Индивидуальный подход	2	
	27	Общая физическая подготовка (ОФП). Силовая подготовка в зале. Гибкость и растяжка. Комплексные упражнения	2	
	30	Специальная физическая подготовка (СФП). Специализированные упражнения. Работа над выносливостью	2	
май	4	Общая физическая подготовка (ОФП). Силовая подготовка в зале. Гибкость и растяжка. Комплексные упражнения	2	16
	7	Подвижные игры. Игровые тренировки в зале. Командные упражнения	2	
	11	Техническая подготовка по видам спорта. Отработка базовых элементов. Совершенствование техники. Индивидуальный подход	2	
	14	Специальная физическая подготовка (СФП). Специализированные упражнения. Работа над выносливостью	2	
	18	Общая физическая подготовка (ОФП). Силовая подготовка в зале. Гибкость и растяжка. Комплексные упражнения	2	
	21	Техническая подготовка по видам спорта. Отработка базовых элементов. Совершенствование техники. Индивидуальный подход	2	
	25	Специальная физическая подготовка (СФП). Специализированные упражнения. Работа над выносливостью	2	
	28	Подвижные игры. Игровые тренировки в зале. Командные упражнения	2	
июнь	1	Общая физическая подготовка (ОФП). Силовая подготовка в зале. Гибкость и растяжка. Комплексные упражнения	2	16
	4	Специальная физическая подготовка (СФП). Специализированные упражнения. Работа над выносливостью	2	
	8	Общая физическая подготовка (ОФП). Силовая подготовка в зале. Гибкость и растяжка. Комплексные упражнения	2	
	11	Контрольные испытания. Тестирование физической подготовки. Оценка результатов	2	
	15	Общая физическая подготовка (ОФП). Силовая подготовка в	2	

		зале. Гибкость и растяжка. Комплексные упражнения		
	18	Подвижные игры. Игровые тренировки в зале. Командные упражнения	2	
	22	Общая физическая подготовка (ОФП). Силовая подготовка в зале. Гибкость и растяжка. Комплексные упражнения	2	
	25	Итоговое занятие	2	
Итого			164	164

Методические материалы

Программа строится по принципу «от простого к сложному».

Для реализации образовательной программы педагогу применяются методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал:

- **словесные методы** – устное изложение темы, в том числе беседа о правилах поведения на соревнованиях, экскурсиях;
- **наглядные методы** – педагог показывает, как правильно выполнить заданное упражнение, используются методические пособия;
- **практические методы** – выполнение ребенком всех необходимых заданий и упражнений;

В целях более эффективного усвоения учебного материала в рамках занятия применяются указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого ребенка.

Обучение детей проводится в форме учебного занятия. Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения. Воспитательный процесс в рамках реализации программы органично вписан в воспитательное пространство ЦТиО.

Для расширения кругозора, развития внимания и поддержания у ребенка интереса к предмету, активно применяется такая форма, как посещение концертов и выставок.

Оценочные материалы

В качестве оценочных материалов в программе используются мониторинги:

- знание правил безопасности в помещении и на улице (приложение 2).
- нормативы комплекса ОФП и технико-тактические нормативы.

Используя результаты мониторинга, можно более полно узнать каждого ребенка, его достижения и трудности, обеспечивая более высокую результативность образовательного процесса. Анализируя результаты работы, совершенствовать свое профессиональное мастерство, а также, использовать материалы мониторингов для определения результативности реализации программы.

Информационные источники

Список литературы для педагогов:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Москва: Издательство «Спорт», 2016.
2. Дополнительная общеразвивающая программа для одаренных детей и талантливой молодежи «Программа деятельности школьного физкультурно – спортивного клуба «Тридцаточка». /авт.-сост: Е.В.Моргунова — Курган, 2016;
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / Лях В.И., Зданевич А.А. — М.: Просвещение, 2008;
4. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Методическое пособие/ Л.В., Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников — М.: Владос, 2004;
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. — М.: Советский спорт, 2003 г.
6. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / С.А. Садыкова, Е.И. Лебедева — Учитель, 2008.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Адашкявичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. — М.: Просвещение, 1982 г.
2. Вавилова О. В. Учите детей бегать, лазать, метать. — М.: Просвещение, 1983 г.

3. Гимнастика и методика ее преподавания. / под ред. проф. Меньшикова Н. К. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998 г.
4. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981 г.
5. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. – М.: Просвещение, 1986 г.
6. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. – М.: Просвещение, 1974 г.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 г.
8. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003 г.
10. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Просвещение, 1990 г.
11. Твой друг-игра: Репертуарный сборник и методические рекомендации по организации детских игр/под ред. Кордяк Е. В. М.;1988 г.

Интернет – источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>. (Дата обращения: 05.12.2024);
2. Журнал «Физическая культура в школе»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.schoolpress.ru/>. (Дата обращения: 01.12.2024).
3. Группа в контакте – «Пилатес» в Центре Творчества и Образования: [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.com/public152947225>

Организация воспитательной работы в детском объединении

Уровень	Задача уровня	Виды, формы и содержание деятельности	Мероприятия по реализации уровня
Инвариантная часть			
Учебное занятие	использовать в воспитании подрастающего поколения потенциал ДООП как насыщенной творческой среды, обеспечивающей самореализацию и развитие каждого учащегося	Формы: беседа, рассказ, самостоятельная работа. Виды: проблемно-ценностное общение Содержание деятельности: В соответствии с рабочей программой	Согласно учебно-тематическому плану в рамках реализации ОП
Детское объединение	-использовать в воспитании детей возможности занятий по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству; - содействовать приобретению опыта личностного и профессионального	1) коллективные формы (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиции, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флэшмобы, батлы. 2) индивидуальные формы , беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей с инвалидностью и ОВЗ). Коллективные дела, события, игры, конкурсы, посещение и участие в выставках	Согласно плану воспитательной работы
Работа с родителями	обеспечить согласованность позиций семьи и образовательного учреждения для более	На групповом уровне: • родительские дни, во время которых родители могут	Консультации, беседы по вопросам воспитания, обучения и обеспечения безопасности детей

	эффективного достижения цели воспитания, оказать методическую помощь в организации взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся в системе дополнительного образования, повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их социализацию	посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в учреждении; • общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся; • родительские форумы, на которых обсуждаются интересные вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов. На индивидуальном уровне: • помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности; • индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.	
--	---	--	--

Вариативная часть

Профессиональное самоопределение	содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных	В соответствии с рабочей программой формы и содержание деятельности: • Мероприятия (беседы, лекции, диспуты, дискуссии, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие	В соответствии с рабочей программой -педагогическая поддержка обучающихся в осознании вызовов времени, связанных с многообразием и многовариантностью
----------------------------------	--	--	---

	практиках	занятия и т.д.) • События (общие по учреждению, дни единых действий, приуроченные к праздникам и памятным датам, акции, ярмарки, фестивали, флешмобы, челленджи т.д.) • Игры (сюжетно-ролевые, деловые, спортивные, интеллектуальные и т.д.) • индивидуальные консультации психолога	выбора; • вовлечение детей и подростков в рефлексивную деятельность через определение и согласование границ свободы и ответственности (нормы и правила жизнедеятельности), принятие индивидуальности другого, развитие самоуважения и взаимоуважения; • педагогическое сопровождение обучающихся в осознании личностных образовательных смыслов через создание ситуаций выбора, осуществление индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках; • сопровождение в развитии способностей, одаренности, творческого потенциала, определяющих векторы жизненного самоопределения, развитие способностей отстаивать индивидуально значимые выборы в социокультурной среде; • помощь и поддержка потребностей и интересов детей и подростков, направленных на освоение ими различных способов деятельности; • помощь и поддержка в освоении способов целеполагания для реализации жизненных планов (профессиональное самоопределение, выбор жизненной позиции, мобильность и др.), освоение
--	-----------	---	---

			социокультурных стратегий достижения жизненных планов; • организация деятельности учащихся по расширению опыта проектирования и реализации индивидуального маршрута саморазвития, содействие в освоении конструктивных способов самореализации; • развитие в образовательной организации переговорных площадок для детей и взрослых; • развитие системы индивидуальной помощи и сопровождения детей; • поиск эффективных форм и методов содействия детям в решении актуальных проблем; • привлечение широкого круга специалистов к индивидуальному консультированию детей, их семей и др.
«Наставничество и тьюторство»	реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям	Индивидуальный образовательный маршрут Краткосрочное и долгосрочное наставничество в процессе реализации отдельных тем ОП	ИОМ составляется на каждого учащегося в начале учебного года. В ИОМ прописаны все формы работы и мероприятия по сопровождению учащегося. Наставничество осуществляется в процессе реализации отдельных тем ОП

Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений

В спортивном зале:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нем занятия и сообщить об этом педагогу.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча, занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Педагог должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Педагог должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Педагог выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
6. Во время учебно-тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке, когда идет игра.
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идет игра, не разрешается выбегать на поле, всячески мешать играющим.

Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках:

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.
3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлеченных для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.
4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.

Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой-либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

Техника безопасности при занятиях на стадионе:

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

- *техника безопасности при беге:*

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами педагога и четко их выполнять;

2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;

3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;

4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

- *техника безопасности: прыжки и спортивные снаряды:*

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;

2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;

3. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;

4. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.