АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИНЯТА
на заседании
методического совета МУДО «ЦДО»
протокол
от «25» 05 2026 г.
№ 9

СОГЛАСОВАНО
Директор
МОУ «ГИМНАЗИЯ № 58»
О.Ю. Кириллова
«26» 05 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ЦДО»
К.В. Котлячков
26 05 2026 г.
Приказ от 26.05.2026 № 241

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности реализуемая в сетевой форме «Общая физическая подготовка. Здоровое поколение».

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Карагодин Алексей Борисович,
педагог дополнительного
образования

г. Саратов – 2026

Содержание

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цель и задачи программы
1.3. Планируемые результаты программы и способы их проверки
1.4. Формы и периодичность контроля планируемых результатов
1.5. Содержание программы
1.5.1. Учебные планы
1.5.2. Содержание учебных планов

II. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Методическое обеспечение программы
2.2. Рабочая программа воспитания
2.3. Условия реализации программы
2.4. Оценочные материалы

Список литературы
Интернет-ресурсы

Приложения
Приложение № 1 Календарный учебный график
Приложение № 2 Календарный план воспитательной работы
Приложение № 3 Методические материалы
Приложение № 4 Рабочая программа к основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка. Здоровое поколение» физкультурно-спортивной направленности, реализуется в сетевой форме. В программе представлены цели и задачи работы объединения, содержание материала по основным темам учебного курса: технической, тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

По уровню освоения программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала в соответствии с годами обучения, освоение материала по физической подготовке в соответствии с возрастом учащихся и состоянием их здоровья.

В настоящее время обостряется потребность в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения. Здоровье российских учащихся находится на низком уровне. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди учащихся в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на 4–5%. Занятия физической культурой в общеобразовательной школе проводятся 2-3 раза в неделю, что недостаточно для изменения показателей уровня здоровья учащихся. В немалой степени неблагополучие здоровья возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей. Учитывая это, возникает необходимость в создании программы, построенной на дополнительных занятиях физическими упражнениями с использованием различных форм и видов спортивной деятельности.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развития мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, скоростно–силовых качеств – формирование различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка, коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами, стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимально напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками развивается гиподинамия. Решить

отчасти проблему призвана программа «Общая физическая подготовка. Здоровое поколение», направленная на удовлетворение потребности в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Актуальность программы.

Данная программа позволяет расширить образовательное пространство на основе интеграции дополнительного и общего образования, где сетевыми партнёрами являются базовая организация - МУДО «ЦДО» и ресурсная организация - МОУ «ГИМНАЗИЯ № 58», а так же направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени учащихся в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года.

Обязательства организаций-партнёров для реализации программы в сетевой форме:

МУДО «ЦДО» осуществляет реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, отвечает за организацию занятий, организует промежуточный и итоговый контроль, подготовку документации.

МОУ «ГИМНАЗИЯ № 58» предоставляет помещение педагогу дополнительного образования МУДО «ЦДО» для проведения занятий, принимает участие в осуществлении контроля за качеством освоения программы учащимися.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка. Здоровое поколение» – это реализация её в сетевой форме, это новый опыт для образовательных учреждений Заводского района города Саратова. Это – интеграция дополнительного и общего образования.

Педагогическая целесообразность. Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой. В процессе занятий физическими упражнениями воспитывается активное стремление учащегося укреплять свое здоровье, развивать физические качества: координацию движений, гибкость (подвижность суставов), силу, быстроту, выносливость – это формирует опорно-двигательный аппарат, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую систему, позволяет гармонично совершенствовать свою физическую форму. Уровень развития физических возможностей важен при выполнении многих видов двигательных действий в бытовой, трудовой, учебной деятельности, а также при выборе будущей профессии. Кроме этого, осуществляя физическую деятельность, формируются нравственные, эстетические, волевые свойства личности. В процессе коллективных, индивидуальных занятий учащийся познает себя, других людей, окружающий мир. У него развивается самостоятельность, творчество и инициатива, формируются положительные черты характера (доброжелательность, общительность, уверенность в себе, сочувствие,

объективность к действиям других людей, чувство коллективизма).

Адресат программы. В объединении «Общая физическая подготовка. Здоровое поколение» принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья.

Программа рассчитана на детей и подростков 7 -17 лет.

Количество учащихся в группах: 1 год обучения 12-15 человек; 2 год обучения 10-12 человек; 3 год обучения 8-12 человек.

Группы первого года обучения формируются в зависимости от возраста, состояния здоровья, физической подготовленности, времени занятий в образовательной школе и места проживания ребенка. С каждым ребенком проводится собеседование с целью знакомства.

Основанием для формирования групп последующих лет обучения является выполнение в конце учебного года (в мае) программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных количественно – качественных показателях по ОФП и соревнований.

Объем программы: 432 часа, 144 часа в год.

Срок освоения программы - 3 года.

Режим занятий: Занятие проводится два раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения – очная. При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз. Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предусматривается на время массовых заболеваний и других обстоятельств, исключающих очное обучение детей. Основные элементы системы ЭО и ДОТ, используемые в работе: цифровые образовательные ресурсы, размещённые на официальном сайте МУДО «ЦДО», видеоконференции, электронная почта. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением ЭО и ДОТ для детей, пропустивших занятия по уважительной причине. Родительские собрания и консультации проводятся в режиме онлайн с использованием цифровых образовательных ресурсов.

Форма организации детей на занятиях: индивидуальная, групповая, подгрупповая, парная.

Форма проведения занятий: индивидуальное, групповое, практическое, комбинированное, рейтинговое, соревновательное.

Основными нормативными документами, положенными в основу программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 30.04.2026) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р и об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21» «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических
- рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 года № 545-Пр «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования»;
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования».

1.2 Цель и задачи программы

Цель: развитие физических и личностных качеств учащихся, овладение ими способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий общей физической подготовкой.

Задачи:

Обучающие:

- научить детей правильно регулировать физическую нагрузку;
- формировать представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, сохранении и укреплении здоровья, создании основы будущей долголетней и здоровой жизни;
- формировать навыки выполнения основных физических упражнений в таких видах спорта, как гимнастика, легкая атлетика, настольный теннис, а также в подвижных и спортивных играх.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- воспитывать социальную активность учащихся, самостоятельность, ответственность;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя при этом индивидуальность каждого учащегося;
- пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению асоциального поведения среди подростков.

1.3 Планируемые результаты программы

К концу 1-го года обучения учащийся должен иметь представление:

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- об основах техники в гимнастике, легкой атлетике, настольном теннисе, лыжной подготовке, тактике и правилах в подвижных играх;
- о значении физических упражнений для организма;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма, технику безопасности на занятиях.

Предметные результаты:

Уметь:

- использовать инвентарь и различные предметы для занятий;

- выполнять простейшие общеразвивающие, легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, подвижных играх, играть по упрощенным правилам.

Метапредметные результаты:

- демонстрировать физические качества: силу, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества

Личностные результаты:

- проявлять интерес к занятиям физическими упражнениями и быть готовым к самостоятельным занятиям;
- активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи.

К концу 2-го года обучения учащийся должен знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- об основах формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- о нормативах тестирования физических способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости), правила измерения роста, веса, ЧСС (частоты сердечных сокращений)
- об организации и правилах проведения соревнований по спортивным играм, технику безопасности на занятиях.

Предметные результаты:

Уметь:

- выполнять легкоатлетические, гимнастические, акробатические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх, настольном теннисе и т. д.;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, проводить самостоятельные занятия по развитию физических качеств с учетом индивидуальной физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта.

Метапредметные результаты:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из различных видов спорта.

Личностные результаты:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, волевые и нравственные качества в достижении поставленных целей;

- придерживаться основных принципов здорового образа жизни, как индивидуальной системы ежедневного поведения человека.

К концу 3-го года обучения учащийся должен знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований;

Предметные результаты:

Уметь:

- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- проводить подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные результаты:

- применять знания, умения и навыки в судействе при проведении соревнований.

Личностные результаты:

- уметь выигрывать и проигрывать,
- уметь владеть собой в различных ситуациях.

1.4. Формы и периодичность контроля

В объединении используется входная диагностика (проводится для определения начального уровня подготовки учащихся) в начале года, промежуточный контроль (в конце первого полугодия каждого года обучения), годовой промежуточный контроль (в конце 1 и 2 годов обучения) и аттестация по итогам освоения программы (в конце 3 года обучения).

Промежуточный контроль предусматривает зачетное занятие по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Формы подведения итогов: участие в соревнованиях.

1.5 Содержание программы.

1.5.1 Учебные планы

1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1.	Вводное занятие. О.Т., правила поведения, инвентарь, оборудование, одежда.	1	1	2	Устный опрос, выполнение нормативов
2.	Здоровье и развитие человека.	3	3	6	Доклад, зачет.
3.	Общая физическая подготовка.	2	6	8	Контрольное занятие, зачет.
4.	Спортивные игры.	2	12	14	Товарищеские игры, зачет.
5.	Подвижные игры.	2	12	14	Товарищеские игры, зачет.
6.	Гимнастика с элементами акробатики.	4	10	14	Контрольное занятие, зачет.
7.	Пробное тестирование по видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО.	1	5	6	Зачет. Выполнение нормативов.
8.	Начальная подготовка теннисиста.	2	14	16	Соревнования, зачет.
9.	Начальная подготовка бадминтониста.	2	14	16	Соревнования, зачет.
10.	Игры в шашки, шахматы.	2	14	16	Турниры, зачет.
11.	Легкоатлетическая подготовка.	4	24	28	Соревнования, зачет.
12.	Промежуточная диагностика. Итоговое занятие.	0	4	4	Выполнение нормативов ОФП.
	ИТОГО:	**26**	**118**	**144**	

2 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1.	Вводное занятие. О.Т., правила поведения, инвентарь, оборудование, одежда.	1	1	2	Диагностика. Выполнение нормативов ОФП.
2.	Гигиена и самоконтроль.	2	2	4	Доклад, зачет.
3.	Общая физическая подготовка.	2	12	14	Контрольное занятие, зачет.
4.	Спортивные игры.	2	16	18	Товарищеские игры, зачет.
5.	Подвижные игры.	2	16	18	Товарищеские игры, зачет.
6.	Гимнастика с элементами акробатики.	2	10	12	Контрольное занятие, зачет.
7.	Пробное тестирование по видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО.	1	5	6	Зачет. Выполнение нормативов
8.	Подготовка теннисиста.	2	14	16	Соревнования, зачет.
9.	Подготовка бадминтониста.	2	14	16	Соревнования, зачет.
10.	Игры в шашки, шахматы.	2	14	16	Турниры, зачет.
11.	Легкоатлетическая подготовка.	2	16	18	Соревнования, зачет.
12.	Промежуточная диагностика. Итоговое занятие.	0	4	4	Выполнение нормативов ОФП.
	ИТОГО:	**20**	**124**	**144**	

3 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1	Вводное занятие. О.Т., правила поведения, инвентарь, оборудование, одежда.	1	1	2	Диагностика. Выполнение нормативов ОФП.
2	Физическое развитие человека.	2	2	4	Доклад, презентация, зачет.
3	Общая физическая подготовка.	2	16	18	Контрольное занятие, зачет.
4	Спортивные игры.	2	18	20	Товарищеские игры, зачет.
5	Подвижные игры.	2	14	16	Товарищеские игры, зачет.
6	Гимнастика с элементами акробатики.	2	10	12	Контрольное занятие, зачет.
7	Пробное тестирование по видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО.	1	5	6	Зачет. Выполнение Нормативов.
8	Подготовка теннисиста.	2	12	14	Соревнования, зачет.
9	Подготовка бадминтониста.	2	12	14	Соревнования, зачет.
10	Игры в шашки, шахматы.	2	12	14	Турниры, зачет.
11	Легкоатлетическая подготовка.	2	18	20	Соревнования, зачет.
12	Промежуточная диагностика. Итоговое занятие.	0	4	4	Выполнение нормативов ОФП.
	ИТОГО:	**20**	**124**	**144**	

1.5.2 Содержание учебных планов

1-й год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Диагностика. О.Т., правила поведения, инвентарь, оборудование, одежда.

Практика. Практическая работа по выявлению начального уровня

подготовки учащихся по ОФП. Диагностика.

2. Здоровье и развитие человека.

Теория. Значение физических упражнений для организма. Гигиена одежды и тела. Режим дня и питания. Закаливающие процедуры. Физические качества и их связь с физическим развитием. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи.

Практика. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

3.Общая физическая подготовка.

Теория. Строение организма. Основные группы мышц человека и нагрузка на них. Скоростно-силовые качества. Морально-волевые качества.

Практика. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц без предметов и с предметами. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группой на месте и в движении. Тренировка в ходьбе, беге, прыжках. Метание малого мяча в цель. Упражнения на развитие подвижности в суставах, на расслабление мышц. Упражнения с использованием нестандартного оборудования.

4. Спортивные игры.

Теория. История возникновения игр и последующее их развитие в России. Правила спортивных игр. Понятие о тактике и тактических комбинациях.

Практика.

Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки; Передача и ловля мяча; Ведение мяча правой и левой рукой. Пионербол. Стойка игрока, передвижения; ловля и передача мяча; нижняя подача двусторонняя игра. Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем двусторонняя игра.

5. Подвижные игры.

Теория. Подвижные игры: инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Практика. Развитие координации движений, быстроты, выносливости. Использование целесообразных и экономных тактических действий в игровых ситуациях, двусторонняя игра «Перестрелка», «Веселые старты».

6. Гимнастика с элементами акробатики.

Теория. Гимнастические снаряды. Элементы спортивной акробатики. Правила безопасности во время занятий. Правильная осанка, значение напряжения и расслабления мышц.

Практика. Висы на брусьях; равновесие на бревне – ходьба приставным и попеременным шагами, упор присев; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Бросок набивного мяча, прыжки через

скакалку, наклон вперед из положения сидя на определение гибкости позвоночника.

7. Пробное тестирование по видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО.

Теория. Возрастные категории, уровни сложности и требования к сдаче нормативов.

Практика. Выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастной категорией.

8. Начальная подготовка теннисиста.

Теория. Правила игры в теннис. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Основные технические приемы игры.

Практика. Передвижения и основная стойка. Удары слева и справа, удары прямые. Подачи. Игры на счет.

9. Начальная подготовка бадминтониста.

Теория. Хват ракетки. Подача. Удары справа и слева. Плоские, укороченные и короткие удары. Правила игры.

Практика. Передвижения и основная стойка. Удары слева и справа, удары – плоские, укороченные, короткие. Подачи. Игры на счет.

10. Игры в шашки, шахматы.

Теория. История развития шашек и шахмат в России. Правила игры по шашкам и по шахматам. Шахматный кодекс. Шашечный кодекс. Судейство соревнований.

Практика. Упражнения на усвоение правил игры. Упражнения на овладение основными тактическими приемами. Игры с записью партий.

11. Легкоатлетическая подготовка.

Теория. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека. Эстафета, бег на скорость. Команды «старт», «финиш». Метательные снаряды, прыжковый инвентарь. Особенности выполнения прыжков в длину и высоту. Правильное дыхание при выполнении упражнений. Элементарные сведения о судействе.

Практика. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка по освоению техники отдельных легкоатлетических упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 1000 метров без учета времени. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.

12. Промежуточная диагностика. Итоговое занятие.

Практика. Практическая работа по выявлению уровня подготовки учащихся. Подведение итогов учебного года.

2-й год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Диагностика. О.Т., правила поведения, инвентарь, оборудование, одежда.

Практика. Практическая работа по выявлению уровня подготовки учащихся. Демонстрация комплексов физических упражнений, выполняемых учащимися.

2. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Возрастные особенности организма. Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха. Самочувствие, самонаблюдение. Приемы измерения пульса. Контроль и дозировка нагрузки. Влияние вредных привычек на организм человека.

Практика. Измерение роста, веса. Тестирование физических способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости). Измерение ЧСС (частота сердечных сокращений).

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Строение организма. Нервная система, системы дыхания, кровообращения. Двигательный режим и его влияние на организм.

Практика. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, выполняемых индивидуально, в парах, группой в различных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении. Выполнение основных движений с различной скоростью. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: силы, выносливости, скоростных качеств, гибкости. Полоса препятствий. Упражнения с набивными мячами и гантелями. Приседания за 30 секунд. Прыжки через гимнастическую скамейку. Эстафеты.

4. Спортивные игры.

Теория. Правила и организация соревнований по спортивным играм. Техника безопасности на занятиях. Тактика и стратегия в спортивных играх.

Практика. Баскетбол. Передвижения, остановки, передача и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой. Командные действия в нападении и защите. Тактика и стратегия в спортивных играх. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения, прием мяча. Нижняя прямая подача,

подача сверху. Верхняя и нижняя передача. Двусторонняя игра.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удары внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком и наружной стороной стопы. Удары внутренней и передней частью подъема. Удары по воротам на точность. Вырывание и отбор мяча. Игра вратаря. Двусторонняя игра.

5. Подвижные игры.

Теория. Подвижные игры. Правила подвижных игр. Оборудование. Правила проведения и безопасности.

Практика. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Гимнастика с элементами акробатики.

Теория. Правила безопасности во время занятий. Страховка. Значение разминки. Приемы самомассажа.

Практика. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу. Упражнения на подвижность суставов, развитие гибкости, силы. Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, «складка». Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастических скамейках, на перекладине: подтягивания, сгибание рук в упоре. Упражнения на гимнастической стенке.

7. Пробное тестирование по видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО.

Теория. Возрастные категории, уровни сложности и требования к сдаче нормативов.

Практика. Выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастной категорией.

8. Подготовка теннисиста.

Теория. Развитие настольного тенниса в России. Тактическая подготовка: игра по линии, игра по диагонали, линия – диагональ.

Практика. Изученные приемы игры: передвижения, удары, подачи слева и справа. Техника и тактика парных встреч. Приемы во время игры в настольный теннис. Игры на счет. Участие в соревнованиях.

9. Подготовка бадминтониста.

Теория. Развитие бадминтона в России. Тактическая подготовка: игра по линии, игра по диагонали, линия – диагональ.

Практика. Изученные приемы игры: передвижения, удары, подачи слева и справа. Техника и тактика парных встреч. Приемы во время игры в бадминтон. Игры на счет. Участие в соревнованиях.

10. Игры в шашки и шахматы.

Теория. Знаменитые шахматисты и шашисты. Стратегия и тактика шахматной и шашечной игры.

Практика. Упражнения на овладение основными тактическими приемами. Разбор, решение и разыгрывание характерных тематических примеров. Спарринг-игры. Турниры.

11. Легкоатлетическая подготовка.

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований в прыжках, беге и метаниях.

Практика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника стартов.

Прыжки в длину и высоту. Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка по освоению техники отдельных легкоатлетических упражнений. Челночный бег 4 раза по 9 метров.

12. Промежуточная диагностика. Итоговое занятие.

Практика: Практическая работа по выявлению уровня подготовки учащихся.

Подведение итогов учебного года.

3-й год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Диагностика. О.Т., правила поведения, инвентарь, оборудование, одежда.

Практика. Практическая работа по выявлению начального уровня подготовки учащихся по ОФП. Диагностика.

2. Физическое развитие человека.

Теория. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению.

Практика. Измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Самостоятельное освоение физических упражнений.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Практика. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Упражнения дыхательной гимнастики. Приседания за 60 секунд. Прыжки через гимнастическую скакалку. Эстафеты.

4. Спортивные игры.

Теория. Правила и организация соревнований по спортивным играм. Техника безопасности на занятиях. Тактика и стратегия в спортивных играх.

Практика.

Баскетбол. Передвижения, остановки, передача и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой. Командные действия в нападении и защите. Тактика и стратегия в спортивных играх. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Целесообразное использование технических приемов. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения, прием мяча. Нижняя прямая подача, подача сверху. Верхняя и нижняя передача. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Двусторонняя игра. Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удары внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком и наружной стороной стопы. Удары внутренней и передней частью подъема. Удары по воротам на точность. Вырывание и отбор мяча. Игра вратаря. Двусторонняя игра.

5. Подвижные игры.

Теория. Подвижные игры. Правила подвижных игр. Специальный инвентарь, оборудование. Организация подвижных игр, правила проведения и безопасности.

Практика. Упражнения на развитие координации движений, быстроты, выносливости. Использование целесообразных и экономных тактических действий в игровых ситуациях. Встречная эстафета с мячом. Эстафета с ведением и броском в корзину мяча. Игра «Перетягивание в парах». Встречная эстафета с обеганием. Эстафеты с элементами волейбола. Подачи и ловля мяча в игре «Перестрелка». Тактические действия игры в «Перестрелку». Двусторонняя игра в «Перестрелку».

6. Гимнастика с элементами акробатики.

Теория. Правила безопасности во время занятий. Страховка.

Практика. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

7. Пробное тестирование по видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО.

Теория. Возрастные категории, уровни сложности и требования к сдаче нормативов.

Практика. Выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастной категорией.

8. Подготовка теннисиста.

Теория. Развитие настольного тенниса в мире. Тактическая подготовка: тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

Практика. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Техника и тактика парных встреч. Приемы во время игры в настольный теннис. Игры на счет. Участие в соревнованиях.

9. Подготовка бадминтониста.

Теория. Развитие бадминтона в мире. Тактическая подготовка. Атака. Защита. Обманные движения. Система взаимодействия бок о бок. Система диагонального взаимодействия. Взаимодействие в линию.
Практика. Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде. Игры на счет. Участие в соревнованиях.

10. Игры в шашки и шахматы.

Теория. Выдающиеся русские шахматисты и шашисты. Стратегия и тактика шахматной и шашечной игры.
Практика. Упражнения на овладение основными тактическими приемами. Игры с записью партий. Разбор, решение и разыгрывание характерных тематических примеров. Спарринг-игры. Турниры.

11. Легкоатлетическая подготовка.

Теория. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований. Обучение технике эстафетного бега.
Практика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника бега по дистанции, финиширования. Прыжки в длину и высоту. Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка по освоению техники отдельных легкоатлетических упражнений. Челночный бег 3 раза по 10 метров. Челночный бег 10 раза по 5 метров. Эстафетный бег.

12. Промежуточная диагностика. Итоговое занятие.

Практика. Практическая работа по выявлению уровня подготовки учащихся.
Подведение итогов учебного года.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Образовательная деятельность в объединениях «Общая физическая подготовка. Здоровое поколение» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов. Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, турниры по различным видам спорта, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования, тестирование по общей физической подготовке, контрольное тестирование по программе, спортивные праздники, проектная деятельность.

Содержание программы основывается на современных принципах обучения: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности и предполагает сочетание традиционных и нетрадиционных форм и методов проведения занятий. Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе обучения им дается теоретический и практический материал по основным направлениям спортивной деятельности: спортивным и подвижным играм,

бадминтону, легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, настольному теннису, шашкам и шахматам. На занятиях проводится систематическая работа по формированию культуры здоровья у учащихся, так как важность повышения уровня сознательного отношения к своему здоровью чрезвычайно велика, как для дальнейшего обучения ребенка, так и для выполнения им в будущем самых разных видов деятельности и для будущей взрослой жизни. Происходит постепенная адаптация учащихся к представлениям о здоровье, культуре здоровья, навыкам и представлениям о здоровом образе жизни как через теоретический материал, так и в практических упражнениях. Учащиеся высоко мотивированы на эти занятия, так как они предполагают деятельностную парадигму усвоения материала и привития полезных навыков. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

Педагогические технологии

При обучении ОФП используются следующие образовательные технологии: личностно-ориентированного обучения; игрового обучения; проектного обучения; здоровьесберегающего обучения; дифференцированного обучения; наставничество.

Технология личностно-ориентированного обучения

Цель технологии личностно-ориентированного обучения – максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

В соответствии с данной технологией составляются индивидуальные образовательные маршруты для учащихся, основанные на характеристиках, присущих их возможностям и динамике развития (работа с одаренными детьми, детьми, имеющими отклонения в развитии и поведении, и т.д.). В технологии личностно-ориентированного обучения центр всей образовательной системы – индивидуальность детской личности, следовательно, методическую основу этой технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Технология игрового обучения

Игровые технологии активизируют и интенсифицируют деятельность учащихся. В их основу положены спортивные и настольные игры, как основной вид деятельности, направленный на более полное усвоение учебного материала.

Технология проектного обучения

Проектная деятельность – альтернативная технология, которая противопоставляется классно-урочной системе, при которой не даются готовые знания, а используется технология защиты проектов. Проектное обучение является не прямым, здесь ценен не только результат, а в большей мере сам процесс.

Технология здоровьесберегающего обучения

Применяемая технология, направленна на сохранение: физического

здоровья – совершенствование саморегуляции в организме и гармонии физиологических процессов; психического здоровья – воспитание высокого сознания, развитого мышления, большой внутренней моральной силы, умение поддерживать общий душевный комфорт, адекватную поведенческую реакцию; социального здоровья – коррекция нравственных установок и мотивов поведения в обществе; нравственного здоровья – развитие системы ценностей и убеждений.

Для учащихся объединения необходимо создать условия рационального сочетания труда и отдыха в образовательном процессе, формированию мотивации к здоровому образу жизни, культуре здоровья.

В течение учебного года, в ходе занятий, создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития нравственного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

Технология дифференцированного обучения

Дифференциация позволяет работать как с отдельными учащимися индивидуально, так и с группами, сохраняя коллектив. Важность применения дифференцированного обучения состоит в том, что можно уделять больше времени отстающим учащимся, не упуская из виду сильных, создавая благоприятные условия для развития всех и каждого в соответствии с их способностями, возможностями, особенностями психического развития и характера. При дифференцированном обучении обеспечивается разделение материала по уровню сложности для детей разных категорий в рамках каждого учебного года.

2.2. Рабочая программа воспитания

Воспитательная система в учреждении дополнительного образования является ценностно- и личностно ориентированной, это целостный социальный организм, рождающийся в процессе взаимодействия в сотворчестве взрослых и детей. В условиях воспитательного пространства каждый ребёнок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического, социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции.

Цель: воспитание личности социально ориентированной, всесторонне развитой, способной принимать решения в современных ситуациях, способной строить жизнь достойного человека.

Задачи:

- формировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;

- воспитывать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям;
- воспитывать любовь к малой родине, её истории, культуре, традициям;
- формировать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- формировать умение адаптироваться к новым условиям, уверенность в себе, положительную самооценку;
- способствовать формированию навыков безопасного поведения и грамотного их применения в жизни;
- совершенствовать систему активного сотрудничества с родителями;
- вооружать родителей педагогическими знаниями и умениями в воспитании детей.

Направления, формы и содержание воспитательной деятельности.

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Направления:

1. Гражданско-патриотическое воспитание;

2. Духовно-нравственное воспитание;

3.Здоровьесберегающее воспитание;

4.Взаимодействие с родительской общественностью

Формы воспитательной работы:

Воспитательная работа в объединении реализуется согласно Программе воспитания МУДО «ЦДО» и с учётом особенностей содержания данной программы. В процессе воспитания учащихся используются разнообразные формы воспитательной работы:
- на учрежденческом уровне: участие в традиционных мероприятиях, конкурсах; праздничные мероприятия, спортивные мероприятия; иные воспитательные и социально значимые дела;
- на уровне объединения - тематические лекции, праздничные мероприятия, конкурсы, просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; тематические диспуты и беседы; спортивные соревнования и так далее;
- на индивидуальном уровне - групповые и индивидуальные беседы по морально-нравственным вопросам, коррекция поведения учащихся в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений;

педагогическая поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживания взаимоотношений с товарищами или педагогами, выбора профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемости и т.п.), педагогическая помощь при решении проблем развития личности.

На протяжении всей спортивной подготовки педагог формирует, посредством проведения патриотических акций, участия в праздничных мероприятиях, посвященных важным датам в истории нашей страны и города, у учащихся прежде всего патриотизм и чувства гражданственности, участие в соревнованиях вырабатывает нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие. В целях развития коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи старшие учащиеся (выпускники объединения) привлекаются к организации спортивных мероприятий.

Важное место в воспитательной работе отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание следует обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учащихся во время игр, педагог может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

Работа с родителями

Работа с родителями (законными представителями) учащихся проводится в следующих формах:

- Дни открытых дверей. Это не только средство удовлетворения интереса к тому, как живут дети в детском объединении. Это способ познакомить родителей с содержанием, методами и приемами воспитания и обучения, условиями детской деятельности.
- Регулярное информирование родителей (законных представителей) об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом.
- Родительское собрание — одна из основных форм работы с родителями. На нем обсуждаются проблемы жизни объединения и родительского коллектива. Педагог направляет деятельность родителей в процессе его подготовки. Это — взаимный обмен мнениями, идеями, совместный поиск.
- Привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел.
- Индивидуальная консультация (беседа). Эта форма самая распространенная и эффективная. На индивидуальных беседах родители более охотно и откровенно рассказывают о тех огорчениях и беспокойствах, которые их тревожат. Консультации можно проводить по инициативе педагога (устное приглашение при встрече или по телефону, письменное приглашение) или по

инициативе самих родителей.
- Анкетирование, диагностика. Проводится для выяснения запросов родителей, удовлетворенность работой педагога, объединения, учреждения.
- Постоянная обратная связь с учащимися и родителями (законными представителями) учащихся с использованием цифрового ресурса – мессенджеров и социальных сетей.

Планируемые результаты

- будет сформирована у учащихся нравственная культура миропонимания;
- воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- будут добросовестно относиться к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям;
- познакомятся с историей, культурой, традициями г. Саратова и гордиться этим,
- будет сформировано понимание о культуре сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- будут сформированы, и грамотного применяться в жизни знания и навыки безопасного поведения;
- будет выстроена система активного сотрудничества с родителями;
- вооружать родителей педагогическими знаниями и умениями в воспитании детей.

Методы оценки результатов воспитания:

1.Анкетирование
Анкетирование представляет собой методический прием получения психологической информации при помощи составленных в соответствии с определенными правилами систем вопросов. Посредством анкетирования педагог получает материал для установления суждений и личностных качеств обучающихся.
2. Анализ продуктов деятельности
Этот метод помогает педагогу получать психологическую информацию об обучающихся, основываясь на умелом анализе из обычной учебной работы.
3. Наблюдение
Один из основных методов, используемых в педагогической практике. Оно представляет собой метод длительного и целенаправленного описания психических особенностей, проявляющихся в деятельности и поведении учащихся, на основе их непосредственного восприятия с обязательной систематизацией получаемых данных и формулированием возможных выводов.
4. Беседа
Метод установления в ходе непосредственного общения психических особенностей учащегося, позволяющий получить интересующую

информацию с помощью предварительно подготовленных вопросов.

5.Тестирование

Это стандартизированный метод, используемый для измерения различных характеристик отдельных лиц.

2.3 Условия реализации программы

2.3.1 Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблице 1и 2.

Таблица 1
Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Количество, шт.
1	Спортивное помещение	1
2	Стол для настольного тенниса	1
3	Гимнастическая скамейка	2
4	Гимнастические маты	4
5	Скакалка обычная	5
6	Мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания	8
7	Секундомер	1
8	Теннисные мячи, воланы.	50
9	Теннисные и бадминтонные ракетки.	12

Таблица 2
Средства обучения и дидактические материалы

№	Наименование	Количество, шт.
1	Плакат «Норы ГТО»	1
2	Плакат «ОФП»	1
3	Плакат «Правила игры по видам спорта»	1
4	Информационный стенд «Наши победы и достижения»	1
5	Методические пособия по видам спорта	1

2.3.2 Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования МУДО «ЦДО», имеющий образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.4. Оценочно-диагностические материалы

Нормативы по физической подготовке

№	Контрольные нормативы	Год обучения		
		1	2	3
1	Бег 1000 м. с высокого старта (сек)	М. – 5,30 Д. - 6,0	4,30 4,50	4,15 4,35
2	Прыжки в длину с места (см)	М.- 135 Д. – 125	165 155	195 165
3	Сгибание и разгибание рук в упоре (дев), подтягивание на перекладине (мальчики) (кол-во раз)	М. – 3 Д. – 6	6 14	8 16
4	Наклон вперед (см)	М. – 3 Д. – 5	7 9	8 10
5	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	М. – 10 Д. - 8	22 20	25 23

Примерные контрольные вопросы по темам программы

Темы программы	Примерные контрольные вопросы
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис)	1. Правила по охране труда на занятиях спортивных игр 2. Основные правила игры баскетбол 3. Основные правила игры волейбол 4. Основные правила игры футбол
Подвижные игры	1. Правила по охране труда на занятиях подвижных игр. 2. Правила игры «Перестрелка».
Гимнастика с элементами акробатики	1. Что такое общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Что такое осанка. 3. Первая помощь при мелких травмах 4. Правила по охране труда на занятиях гимнастики
Легкоатлетическая подготовка	1. Правила по охране труда на занятиях легкой атлетики 2. Правила тестирования 3. Понятия физические качества 4. Одежда для занятий физической культурой 5. Что такое ОФП

Критерии и показатели УУД

Критерии	Показатели *(1уровень)*	Показатели *(2уровень)*	Показатели *(3уровень)*
РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД			
1.1 Постановка проблемы, целеполагание	принимает проблему, сформулированную педагогом, в процессе обсуждения, определяет цель	самостоятельно анализирует ситуацию, в процессе обсуждения с учителем выявляет проблему, совместно формулирует цель работы	самостоятельно формулирует самостоятельно определяет цель работы
1.2 Определение учебных задач, последовательности действий	принимает учебные задачи, определенные педагогом	совместно с педагогом определяет учебные задачи, последовательность действий	самостоятельно определяет учебные задачи, последовательность действий по их достижению
1.3Планирование учебной деятельности в соответствии с поставленной целью	принимает и выполняет предложенный план действий по выполнению поставленной задачи, не распределяет время на выполнение учебного задания , требует постоянного внимания со стороны педагога	определяет последовательность действий, планирует время для выполнения поставленной задачи	определяет возможные пути выполнения поставленной задачи, необходимые при этом ресурсы и время, предлагает эффективный путь решения
1.4 Оценивание учебных действий	высказывает оценочное суждение о результатах деятельности, совместно с педагогом устанавливает соответствие результата поставленной цели	по заданному алгоритму определил правильность выполнения учебной задачи, определяет соответствие результата поставленной цели, высказывает оценочное суждение	самостоятельно делает вывод о правильности решения, сравнивает вариант решения с заданным алгоритмом, высказывает аргументированное суждение о соответствии результата поставленной цели
1.5 Коррекция учебных действий в процессе решения	под руководством педагога выявляет возможные проблемы, вносит коррективы в учебную	самостоятельно выявляет затруднения в процессе работы, совместно с педагогом вносит коррективы в последовательность	самостоятельно определяет возникающие затруднения и вносит коррективы с целью их устранения

	деятельность	действий	
1.6 *Самоконтроль*	совместно с педагогом анализирует ошибки, причины их возникновения, определяет действия, необходимые для их устранения	анализирует допущенные ошибки, совместно с педагогом определяет причины их возникновения	самостоятельно определяет причины затруднений, анализирует допущенные ошибки и причины их возникновения
1.7 Определение причин успеха/неуспеха решения учебной задачи (рефлексия)	совместно с педагогом выявляет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи, конструктивно действует в ситуации неопределенности или неуспеха
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД			
2.1 Использование логических действий для выполнения учебной задачи	применяет логические действия в соответствии с предложенным алгоритмом выполнения учебной задачи	совместно с педагогом определяет необходимость и целесообразность использования логических операций для выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет необходимость и целесообразность проведения логических операций в соответствии с учебной задачей
2.2 Установление причинно-следственных связей	под руководством педагога выявляет причины наблюдаемых или изучаемых явлений	совместно с педагогом определяет возможные причины наблюдаемых или изучаемых явлений, самостоятельно устанавливает причинно-следственные взаимосвязи	самостоятельно устанавливает причинно-следственные связи, аргументировано объясняет наблюдаемые или изучаемые явления, причины их возникновения
2.3 Формулирование выводов	с помощью педагога формулирует выводы на основе полученной информации	формулирует вывод (присоединяется к выводу) на основе полученной информации и привёл хотя бы один аргумент	предлагает аргументированный вывод на основе критического анализа, сопоставления различных точек зрения
2.4 Поиск, сбор и представление информации в соответствии с учебной задачей	задает вопросы, указывающие на отсутствие необходимой информации для выполнения	определяет недостаточность информации для выполнения учебной задачи, осуществляет ее сбор под руководством	определяет что и в каком объеме необходимо для выполнения поставленной задачи, осуществляет поиск информации в соответствии с

	учебной задачи, совместно с педагогом определяет необходимые действия для дальнейшего выполнения	педагога	учебной задачей
КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД			
3.1 Организация учебного сотрудничества при выполнении учебной задачи	выполняет учебные действия в одиночку или взаимодействует с членами группы по указанию педагога	взаимодействует с членами группы, исходя из личных симпатий, проявляет активность при обсуждении	взаимодействует со всеми членами группы, исходя из требований учебной задачи, отстаивает свою точку зрения, обсуждает предложенные идеи
3.2 Координация действий, разрешение конфликтных ситуаций	действия членов группы координирует педагог, обучающиеся не распределяют роли при выполнении учебной задачи	договаривается о выполнении своей части задания, согласовывает свои действия и результаты с другими членами группы или педагогом	активно участвует в распределении ролей и функций в совместной работе, принимает общие решения на основе согласования позиций членов коллектива, осуществляет коррекцию действий партнера

Уровень показателей

Ф. И.	Регулятивные УУД			Познавательные УУД			Коммуникативные УУД		
	н	с	в	н	с	в	н	с	в

н - низкий уровень

с - средний уровень

в - высокий уровень

Список литературы

ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ПЕДАГОГОМ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М.: Советский спорт, 2004

2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. Физкультура и спорт. – М.: Академия, 2015.

3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: Феникс, 2013.

4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. - М.: Академия, 2013.

5. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. - СПб.: КОРОНА принт. 2015.
6. Кузина В.В. 500 игр и эстафет. Физкультура и спорт.-Москва, 2013.
7. Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие. - М.: Издательство НЦ ЭИАС, 2014.
8. Ушакова Е.В. Подвижные игры. - Белгород: БелГУ, 2012.
9.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
10.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО АСТ, 2008.
11.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
12.Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,2006
13.Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 2010.
14.Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
15.Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 2009.
16.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., Академия, 2000.

Список рекомендованной литературы для детей:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., Рипол классик,2002.

2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. /перевод с нем. Жирновой Ю. – М., Мир книги,2007

3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., АСТ, 2010.

4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., ТЦ Сфер», 2003.

5. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., Оникс, 2010.

6. Шалаева Г.П., хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., ЭКСПО, 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей:

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., Феникс, 2001.

2. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., ТЦ Сфера, 2003.

3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., Детство-пресс, 2006.

4. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., Феникс, 2008.

Интернет-ресурсы

1. http://www.fizkult-ura.ru/ - информация по спортивным играм, статьи о ведении здорового образа жизни
2. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 - образовательные сайты по физической культуре
3. https://infourok.ru/programma-zdorovoe-pokolenie-klass-1845178.html - программа «Здоровое поколение»
4. https://infourok.ru/polozhenie-prezidentskie-sostyazaniya-klass-1845089.html - положение «Президентские состязания»
5. Рабочая программа по ОФП: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/vneurochnaya-deyatelnost-ofp-5-9-klassy

6. Социальная сеть работников образования https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizkulture-vneurochnaya-deyatelnost-6744127.html

Приложения

Приложение № 1

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
1.	Вводное занятие. О.Т., правила поведения, инвентарь, оборудование, одежда.	2								
2.	Здоровье и развитие человека.	2		2						2
3.	Общая физическая подготовка.	2		2					2	2
4.	Спортивные игры.		6	4					4	
5.	Подвижные игры.		6	8						
6.	Гимнастика с элементами акробатики.				14					
7.	Пробное тестирование по видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО.								6	
8.	Начальная подготовка теннисиста.					16				
9.	Начальная подготовка бадминтониста.						16			
10.	Игры в шашки, шахматы.							16		
11.	Легкоатлетическая подготовка.	10	4						4	10
12.	Промежуточная диагностика. Итоговое занятие.				2					2
	Итого:	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч

Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
1.	Вводное занятие. О.Т., правила поведения, инвентарь, оборудование, одежда.	2								
2.	Гигиена и самоконтроль.		2							2
3.	Общая физическая подготовка.	4	2	2	2				2	2
4.	Спортивные игры.		4	10					4	
5.	Подвижные игры.	4	4	4						6
6.	Гимнастика с элементами акробатики.				12					
7.	Пробное тестирование по видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО.								6	
8.	Подготовка теннисиста.					16				
9.	Подготовка бадминтониста.						16			
10.	Игры в шашки, шахматы.							16		
11.	Легкоатлетическая подготовка.	6	4						4	4
12.	Промежуточная диагностика. Итоговое занятие.				2					2
	Итого:	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч

Календарный учебный график третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
1.	Вводное занятие. О.Т., правила поведения, инвентарь, оборудование, одежда.	2								
2.	Физическое развитие человека.	2								2
3.	Общая физическая подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4.	Спортивные игры.		6	6					8	
5.	Подвижные игры.		8	8						
6.	Гимнастика с элементами акробатики.				12					
7.	Пробное тестирование по видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО.								6	
8.	Подготовка теннисиста.					14				
9.	Подготовка бадминтониста.						14			
10.	Игры в шашки, шахматы.							14		
11.	Легкоатлетическая подготовка.	10								10
12.	Промежуточная диагностика. Итоговое занятие.				2					2
	Итого:	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы объединения
на 2026-2027 учебный год

N п/п	Наименование события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Количество участников мероприятия (учащихся)	Место проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	*«Терроризм – зло против человечества»*	*октябрь*	*Информационная беседа*	*30*	*МОУ «ГИМНАЗИЯ № 58»*	*Фотоотчет.*
2	*«От вредной привычки к болезни всего один шаг»*	*ноябрь*	*Беседа-рассуждение*	*30*	*МОУ «ГИМНАЗИЯ № 58»*	*Изготовление буклетов по итогам беседы.*
3	*«Живи в движении»*	*декабрь*	*Спортивные эстафеты*	*30*	*МОУ «ГИМНАЗИЯ № 58»*	*Фотоотчет. Грамоты участникам соревнований.*
4	*«Во славу Отечества»*	*февраль*	*Викторина*	*30*	*МОУ «ГИМНАЗИЯ № 58»*	*Дипломы и грамоты участникам викторины.*
5	*«Береги здоровье смолоду»*	*март*	*Беседа*	*30*	*МОУ «ГИМНАЗИЯ № 58»*	*Фотоотчет.*

Приложение № 3

Информационно-методический материал

№ п/п	Наименование	Форма
Для педагога:		
1	Упражнения для развития техники игры в настольный теннис	электронный ресурс - https://fitomaniya.ru/uprazhneniya/uprazhneniya-i-trenirovka/nastol-nyy-tennis-trenirovki-dlya-novichkov/, печатная
2	Упражнения для развития гибкости	электронный ресурс – https://rutube.sport/video/uprazhneniya-dlya-razvitiya-gibkosti/ , печатная
3	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	электронный ресурс – http://lib.sportedu.ru/
4	Общая физическая подготовка	электронный ресурс – https://studfile.net/preview/5773544/page:3/
5	Нормативы ГТО	электронный ресурс – https://user.gto.ru/norms
Для учащихся:		
1	Презентация объединения	электронный ресурс
2	Памятка «Техника безопасности при занятиях ОФП»	печатная
Для родителей:		
1	Памятка «Советы тренера»	электронный ресурс - https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html

1. Теоретические материалы – разработки:

- Инструкция по охране труда на занятиях общей физической подготовкой
- Положение о проведении соревнований по видам спорта
- Нормативы физической подготовленности по ОФП и ГТО.

2. Дидактические материалы:

- Схемы и литература освоения технических приемов
- Правила игры в видах спорта.

- Правила судейства.

3. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения во время занятий.
- Рекомендации по организации проведения соревнований.
- Рекомендации по организации турниров.

Приложение № 4

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
реализуемой в сетевой форме
«Общая физическая подготовка. Здоровое
поколение».
на 2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка. Здоровое поколение» (далее Программа) относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**

МОУ «ГИМНАЗИЯ № 58» предоставляет помещение педагогу дополнительного образования МУДО «ЦДО» для проведения занятий.

Цель, задачи и планируемые результаты полностью совпадают с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Общая физическая подготовка. Здоровое поколение».

Изменения в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка. Здоровое поколение» и их обоснование.

Особенности организации образовательной деятельности в 2026-2027 учебном году связаны с актуальностью реализации ВФСК «ГТО» на территории России и будут отражены в увеличении количества теоретических и практических часов по теме: «Тестирование по видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО».

В 2026-2027 учебном году занятия проводятся в соответствии с Календарным учебным графиком, расписанием, недельной нагрузкой, условиями реализации программы.

Тематическое содержание реализации программы подробно расписано в Календарном учебном графике.

Объем программы - 144 часа в год. **Срок реализации** 2026-2027 учебный год.

Режим занятия:

№ группы	Год обучения	Кол-во раз в неделю	Продолжительность занятий в академических часах	Кол-во учебных недель	Общее кол-во часов в год	Продолжительность часа в мин
1	1	2	2	36	144	45
2	1	2	2	36	144	45

Возраст и количество учащихся по годам обучения

№ группы	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе
1	1	9-12	15
2	1	9-12	15

Использование цифровых технологий при дистанционном обучении в 2026-2027 учебном году

Тема	**Электронный ресурс** (активные ссылки на материал, платформа**)**
Пробное тестирование по видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО.	**https://yandex.ru/video/preview/12188216669313420250** **https://yandex.ru/video/preview/10909598705801266724**