


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КОЗЬМОДЕМЬЯНСК»
МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА
г. КОЗЬМОДЕМЬЯНСКА»

УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом МОДО
«Центр спорта г.Козьмодемьянска»
Протокол № 10 от 11.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОДО «Центр спорта
г.Козьмодемьянска»

Е.Н. Москвина
Приказ № 64 от 11.05.2023г.
«11» мая 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП 6)»**

ID программы: 6605

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: углублённый

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 216

Разработчики программы: Голомысова С.Н., тренер преподаватель по волейболу МОДО «Центр спорта г.Козьмодемьянска», высшая квалификационная категория;

Коняева А.И., тренер преподаватель по волейболу МОДО «Центр спорта г.Козьмодемьянска», высшая квалификационная категория.

город Козьмодемьянск
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка/общая характеристика программы

Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности, т.к. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы

ОФП (общая физическая подготовка) способствует развитию у занимающегося таких качеств, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

У детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы

При составлении данной программы были проанализированы следующие методические пособия: «Методическое пособие по ОФП и СФН», автор Поздеев Г.Н. и «Основы физической подготовки и самостоятельных занятий», автор Хижевский О.В.

Характерными особенностями данной программы является то, что она направлена на широкое применение игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности. Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт педагога, использованы методические и авторские материалы в разработке отдельных разделов программы. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика, основы баскетбола, футбола и волейбола.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 10-17 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Срок освоения программы

Срок освоения программы: 1 год.

Формы обучения

Форма обучения – очная. В случае ухудшения эпидемиологической обстановки, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции, при реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии с внесением изменений в учебный план.

Уровень программы

Уровень программы – углублённый.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия аудиторные. Организационная форма обучения – групповая. Группа – разновозрастная.

Режим занятий

Общее количество учебных часов 216 часа в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 академического часа с обучающимися 10-17 лет – 40 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 40 минут занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение к культуре здорового образа жизни и формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством освоения учащимися подвижных спортивных игр для.

Задачи:

предметные	<ul style="list-style-type: none">• научить правилам подвижных игр и основным приёмам спортивных игр;• познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий;• способствовать обогащению двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями;• формировать устойчивый интерес к подвижным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
метапредметные	<ul style="list-style-type: none">• развивать координацию движений и основные физические качества: ловкость, быстроту реакции,

	<p>скоростно-силовые способности, выносливость;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать способность к оперативному мышлению, быстрому принятию решений, корректировке действий в соответствии с изменяющимися условиями деятельности; • формировать навыки самостоятельных упражнений во время игрового досуга;
личностные	<ul style="list-style-type: none"> • воспитать положительные морально-волевые качества; • способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; • воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; • раскрывать потенциал каждого ребёнка; • способствовать формированию привычек здорового образа жизни.

1.3. Объем программы

Общее количество учебных часов 216. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

1.4. Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Практика. Гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения для развития силы и скоростных качеств.

Форма контроля: опрос, игровая практика.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Техника безопасности во время занятий общей физической подготовки. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Дыхательная гимнастика. Корректирующая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Оздоровительный бег. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Практика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Дыхательная гимнастика. Корректирующая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Оздоровительный бег. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Техника безопасности во время занятий общей физической подготовки. Основы видов спорта (Волейбол. Баскетбол. Футбол.) Легкая

атлетика. Подвижные игры. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость.

Практика. Основы видов спорта (Волейбол. Баскетбол. Футбол.) Легкая атлетика. Подвижные игры. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость.

Форма контроля: опрос, наблюдение, игровая практика.

4. Итоговое занятие.

Практика. Эстафеты.

Форма контроля: игровая практика.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты	В результате обучения по программе ребенок: <ul style="list-style-type: none">• будет знать основы правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями;• основы игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол);• обретёт необходимый двигательный опыт;• познакомится с правилами подвижных игр, упражнениями на ловкость, гибкость, выносливость, силу и быстроту;• сформирует интерес к подвижным играм, спорту.
Метапредметные результаты	В результате обучения по программе обучающийся будет: <ul style="list-style-type: none">• применять игровые навыки в жизненных ситуациях;• формировать умения самостоятельно планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, мыслить и принимать решения;• развивать координацию движений и основных физических качеств.
Личностные результаты	Занятия по программе будут содействовать: <ul style="list-style-type: none">• развитию социальной активности, коммуникабельности, чувству коллективизма, проявлению доброжелательности и уважению к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;• развитию морально-волевых качеств, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;• раскрытию потенциала индивидуальности ребёнка;• формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, игровая практика
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	102	10	92	Опрос, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	108	10	98	Опрос, наблюдение, игровая практика
4.	Итоговое занятие	4		4	Игровая практика
	Итого	216	22	194	

2.2. Календарный учебный график

Общий календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Комплектование	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
01.09.23г.-11.09.23г.	11.09.23г.-29.12.23г.	16 недель	30.12.23г.-08.01.24г.	09.01.24г.-26.05.24г.	20 недель	36 недель

Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2023-2024 учебном году

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
Группа 1	2023-2024	2	3	216
Группа 2	2023-2024	2	3	216

Календарный учебный график

Группа 1

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля	Время проведения занятий	
1.	Сентябрь	11.09-17.09	Вводное занятие	Беседа	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение	Вторник, среда, четверг 14.30-16.00	
2.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, игровая практика		
3.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение		
4.		18.09-24.09	Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение		
5.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение		
6.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение		
7.		25.09-01.10	Общая физическая подготовка (ОФП) <i>Предварительный контроль</i>	Испытания для предварительного контроля, игра	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение		
8.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение		
9.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение		
10.		Октябрь	02.10-08.10	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»		Опрос, наблюдение
11.				Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»		Наблюдение

12.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
13.		09.10-15.10	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение
14.	Общая физическая подготовка (ОФП)		Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
15.	Общая физическая подготовка (ОФП)		Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
16.			16.10-22.10	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»
17.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие		2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
18.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие		2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
19.		23.10-29.10		Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»
20.	Общая физическая подготовка (ОФП)		Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
21.	Общая физическая подготовка (ОФП)		Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
22.	Ноябрь		30.10-05.11	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»
23.		Общая физическая подготовка (ОФП)		Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
24.		Общая физическая подготовка (ОФП)		Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Игровая практика
25.				06.11-12.11	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2

26.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
27.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
28.		13.11-19.11	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение
29.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
30.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
31.		20.11-26.11	Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение
32.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
33.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
34.	Декабрь	27.11-03.12	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение
35.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
36.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
37.		04.12-10.12	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение
38.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
39.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение

40.		11.12-17.12	Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
41.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
42.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
43.		18.12-24.12	Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
44.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
45.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
46.		25.12-29.12	Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
47.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
48.			Общая физическая подготовка (ОФП). <i>Промежуточный контроль</i>	Практическое занятие, испытания для промежуточного контроля	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
49.		Январь	09.01-14.01	Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
50.				Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
51.				Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
52.	15.01-21.01		Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
53.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая	

							практика
54.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
55.		22.01-28.01	Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
56.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
57.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
58.	Февраль	29.01-04.02	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика
59.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
60.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
61.		05.02-11.02	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика
62.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика

63.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
64.		12.02-18.02	Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
65.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
66.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
67.		19.02-25.02	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика
68.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
69.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
70.	Март	26.02-03.03	Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
71.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
72.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
73.		04.03-10.03	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика

							практика
74.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
75.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
76.		11.03-17.03	Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
77.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
78.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
79.		18.03-24.03	Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
80.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
81.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
82.		25.03-31.03	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика
83.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика

84.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика	
85.	Апрель	01.04-07.04	Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика	
86.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика	
87.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика	
88.			08.04-14.04	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика
89.		Специальная физическая подготовка (СФП)		Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика	
90.		Специальная физическая подготовка (СФП)		Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика	
91.		15.04-21.04		Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
92.				Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
93.				Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
94.		22.04-28.04	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика	

							практика		
95.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика		
96.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика		
97.	Май	29.04-05.05	Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика		
98.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика		
99.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика		
100.		06.05-12.05	Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика		
101.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика		
102.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика		
103.			13.05-19.05	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика	
104.				Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика	

105.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика	
106.		20.05-26.05	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика	
107.			Итоговое занятие. <i>Итоговый контроль</i>	Эстафеты	2	Спортивный зал «Копир»	Игровая практика	
108.			Итоговое занятие	Эстафеты	2	Спортивный зал «Копир»	Игровая практика	

Группа 2

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля	Время проведения занятий
1.	Сентябрь	11.09-17.09	Вводное занятие	Беседа	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение	Вторник, среда, четверг 16.00-17.30
2.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, игровая практика	
3.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
4.		18.09-24.09	Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
5.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
6.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	
7.		25.09-01.10	Общая физическая подготовка (ОФП) <i>Предварительный</i>	Испытания для предварительного контроля, игра	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	

			<i>контроль</i>				
8.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
9.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
10.	Октябрь	02.10-08.10	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение
11.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
12.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
13.		09.10-15.10	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение
14.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
15.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
16.		16.10-22.10	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение
17.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
18.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
19.		23.10-29.10	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение
20.	Общая физическая подготовка (ОФП)		Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение	

21.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
22.	Ноябрь	30.10-05.11	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение
23.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
24.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Игровая практика
25.			06.11-12.11	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»
26.		Общая физическая подготовка (ОФП)		Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
27.		Общая физическая подготовка (ОФП)		Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
28.		13.11-19.11	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение
29.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
30.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
31.			20.11-26.11	Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»
32.	Общая физическая подготовка (ОФП)			Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
33.	Общая физическая подготовка (ОФП)			Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
34.	Декабрь	27.11-03.12	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение
35.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение

			подготовка (ОФП)	занятие		«Копир»	
36.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
37.		04.12-10.12	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение
38.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
39.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
40.		11.12-17.12	Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
41.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
42.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
43.		18.12-24.12	Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
44.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
45.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
46.		25.12-29.12	Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
47.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
48.			Общая физическая подготовка (ОФП). <i>Промежуточный</i>	Практическое занятие, испытания для промежуточного	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение

			<i>контроль</i>	контроля			
49.	Январь	09.01-14.01	Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
50.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
51.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
52.		15.01-21.01	Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение
53.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика
54.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
55.		22.01-28.01	Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
56.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
57.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
58.	Февраль	29.01-04.02	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика
59.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика

60.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
61.		05.02-11.02	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика
62.	Специальная физическая подготовка (СФП)		Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика	
63.	Специальная физическая подготовка (СФП)		Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика	
64.	12.02-18.02		Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
65.		Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика	
66.		Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика	
67.		19.02-25.02	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика
68.	Специальная физическая подготовка (СФП)		Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика	
69.	Специальная физическая подготовка (СФП)		Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика	
70.	Март	26.02-03.03	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика

		(СФП)				практика
71.		Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
72.		Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
73.	04.03-10.03	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика
74.		Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
75.		Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
76.	11.03-17.03	Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
77.		Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
78.		Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
79.	18.03-24.03	Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
80.		Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
81.		Специальная	Практическое	2	Спортивный зал	Наблюдение,

			физическая подготовка (СФП)	занятие		«Копир»	игровая практика
82.		25.03-31.03	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика
83.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
84.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
85.	Апрель	01.04-07.04	Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
86.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
87.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
88.		08.04-14.04	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика
89.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
90.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
91.			15.04-21.04	Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»

92.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
93.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
94.		22.04-28.04	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика
95.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
96.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
97.	Май	29.04-05.05	Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
98.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
99.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
100.		06.05-12.05	Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
101.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
102.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика

103.		13.05-19.05	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика
104.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
105.			Специальная физическая подготовка (СФП)	Практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Наблюдение, игровая практика
106.		20.05-26.05	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «Копир»	Опрос, наблюдение, игровая практика
107.			Итоговое занятие. <i>Итоговый контроль</i>	Эстафеты	2	Спортивный зал «Копир»	Игровая практика
108.			Итоговое занятие	Эстафеты	2	Спортивный зал «Копир»	Игровая практика

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- раздевалки,
- душевые,
- медицинская аптечка,
- секундомер,
- рулетка,
- гимнастические скамейки (5-7 шт.),
- гимнастическая стенка (15 пролетов), волейбольные мячи на каждого обучающегося,
- набивные мячи на каждого обучающегося,
- перекладины для подтягивания в висе (5-7 шт.),
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося,
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося, гимнастические маты, гантели, обручи (8 шт.),
- стенка шведская (2 шт.).

Информационно-методическое обеспечение

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование.

1. Дидактические материалы:

- Картотека подвижных игр.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по подвижным играм.

- Рекомендации по организации работы с картотекой подвижных игр.

3. Инструкции по охране труда:

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Кадровое обеспечение

ФИО педагога (ов) реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Голомысова Светлана Николаевна	тренер преподаватель по волейболу, МОДО «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска»	Высшее педагогическое
Коняева Анна Игоревна	тренер преподаватель по волейболу, МОДО «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска»	Высшее педагогическое

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- раздевалки,
- душевые,
- медицинская аптечка,
- секундомер,
- рулетка,
- гимнастические скамейки (5-7 шт.),
- гимнастическая стенка (15 пролетов), волейбольные мячи на каждого обучающегося,
- набивные мячи на каждого обучающегося,
- перекладины для подтягивания в висе (5-7 шт.),
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося,
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося,
- гимнастические маты, гантели, обручи (8 шт.),
- стенка шведская (2 шт.).

Информационно-методическое обеспечение

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным

2.4. Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Теоретическая подготовка (знания игр по темам программы)

- **Опрос** проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года, а также в течении года по темам программы.

- **Низкий уровень (1 балл)** - обучающийся не справляется с вопросами, его объём знаний по программе менее чем 1/2.

- **Средний уровень (2 балла)** - обучающийся ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более 1/2.

- **Высокий уровень (3 балла)** - обучающийся справился с вопросами, значит освоен практически весь объём знаний по программе.

Практическая подготовка

- **Игровая практика** осуществляется в течении всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.

- **Эстафеты** проводятся в конце учебного года как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого обучающегося.

- **Низкий уровень (1 балл)** - обучающийся пассивен в игре, не соблюдает правила игры.

- **Средний уровень (2 балла)** - обучающийся участвует в игре, но иногда нарушает правила игры.

- **Высокий уровень (3 балла)** - обучающийся активен в играх, соблюдает правила.

Все баллы суммируются и выводятся в общий балл.

Показатели	Формы и методы диагностики	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)
Теоретическая подготовка Теоретические знания по темам программы	Опрос	в течении года	3-высокий 2-средний 1- низкий
Практическая подготовка Практические умения по программе: Самостоятельность Культура игрового общения Коммуникативная культура	Игровая практика Эстафета	в течение года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий

Диагностика уровня усвоения образовательной программы «ОФП 6» за 2023-2024 учебный год.

№	Ф.И. обучающегося	1 полугодие		2 полугодие		Средний балл за год		Общий балл
		теори	практик	теори	практик	теори	практик	

		я	а	я	а	я	а	

Оценка участия обучающихся проводится в устной форме. Педагог поддерживает усилия обучающихся качественно выполнять задания. Отдельные спортивные элементы с помощью похвалы, вручения грамот за участия в конкурсах и соревнованиях, способствует становлению у них положительной самооценки.

Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе не проводится. На итоговом занятии проводятся итоговые эстафеты.

2.4. Оценочные материалы

Эстафеты для промежуточного и итогового контроля

1. «Кто быстрее?» (вариант игры «Быстро стройся»).

Команды построены в шеренги. Перед каждой командой (шеренгой) установлено по 2 стойки на расстоянии 50—60 см между ними («дверной проем»). По сигналу игроки каждой команды поочередно быстро пробегают «дверь» и перестраиваются в свою шеренгу на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, первой закончившая построение.

Варианты эстафеты:

1. Участники пробегают через обруч, который держит вертикально на полу помощник судьи.

1. Участники пробегают под гимнастическим козлом.

1. Участники преодолевают гимнастическое бревно (высота 100—120 см).

2. «Сцепка вагонов».

Состав команды 4—6 человек. Команды построены в колонны по одному. По сигналу первый номер делает быстрый поворот на 360°, затем его за пояс берет второй участник и они выполняют поворот вдвоем, затем втроем и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая все повороты и ставшая в и. п. (в затылок друг другу по стойке «смирно»).

Вариант эстафеты:

Перед направляющими установлены (в линию) по две стойки на расстоянии 2—3 м одна от другой. Направляющий обегает эти стойки, затем то же повторяет вдвоем, втроем и т. д. Для удобства можно цепляться не за пояс игрока, а за веревку до 1,5 м длиной, которую держит в руках направляющий.

3. «Бег в обручах».

Состав команды — 4—5 человек. Команды построены в колонны по одному, направляющий держит в руках надетый на себя обруч. По сигналу он бежит до противоположной стороны площадки (6—8 м), обегает контрольную отметку и возвращается назад. В обруч становится второй участник, и они в паре с первым повторяют задание. Затем то же втроем и т. д. Игра заканчивается в тот момент, когда все участники выполнили задание и построились в и. п.



Варианты эстафеты.

1. Выполнять задание могут поочередно 1—2—3—4 человека, каждый раз в новом составе (т. е. первые номера не бегут повторно, а, выполнив задание, становятся в конец колонны), в этом случае количество игроков при четырех пробежках — 10 человек, при 5—15 человек.

2. Участники выполняют задание одинаковыми, заранее определенными группами по 2, 3 или 4 человека. В этом случае количество игроков в командах должно быть кратно 2—3—4.

4. «Парные гонки».

Команда построена в колонну по одному. Направляющие — первый и второй номера — стоят попарно. По сигналу первая пара передвигается обусловленным способом до противоположной черты. Первый номер остается за чертой, а второй возвращается назад и выполняет задание в паре с третьим, затем сам остается на месте, а возвращается за партнером третий номер и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

Способы передвижения:

- а) бегом, взявшись за руки;
- б) боком, приставными прыжками, лицом друг к другу, взявшись за руки;
- в) то же, стоя в затылок, держа партнера за пояс;
- г) то же, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки;
- д) широким шагом, стоя спиной друг к другу (один из партнеров движется спиной вперед, другой — назад), взявшись под руки;
- е) прыжками на двух ногах, обхватив друг друга за поясницу;
- ж) бегом на «трех» ногах, обхватив друг друга за поясницу (смежные разноименные ноги привязывают одну к другой).

5. «Не расцепись!» (рис. 20).

Команды выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией и рассчитываются по 3—5 человек (т. е. на три-четыре микрогруппы). По команде «Приготовиться!» направляющий ставит руки на пояс, а остальные участники первой микрогруппы кладут левую руку на плечо впереди стоящего, сгибают назад правую ногу, которую подхватывает снизу за голеностопный сустав правой рукой находящийся сзади участник. По сигналу «Марш!» микрогруппы каждой команды преодолевают ус-

тановленную дистанцию (6—10 м), сохраняя сцепление. То же повторяют вторые группы и т. д. Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат сцепления.

6. «Сороконожки».

Команды выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией и рассчитываются по 3—5 человек. По команде «Приготовиться!» все участники первой группы приседают и кладут руки на пояс впереди стоящих. По команде «Марш!» группы обусловленным способом (шагом или прыжками) проходят в приседе установленную дистанцию, сохраняя сцепление и не вставая. То же повторяют вторые группы и т. д. Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат установленных правил.

2.7. Методические материалы

Методы обучения

Методы и приемы, используемые на занятиях: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки.

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность детей. В процессе работы дети учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

Основными формами организации учебного занятия являются: теоретические и практические занятия, эстафеты, оздоровительные и воспитательные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких популярных бесед, демонстрации наглядных пособий.

2.8. Список литературы и электронных источников

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 21.03.2022г. №678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06 июля 2021 г. №656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл».

10. Устав муниципальной организации дополнительного образования «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска» (утвержден постановлением администрации МО «Городской округ «Город Козьмодемьянск» от 30.06.2017г. №404).

11. Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся муниципальной организации дополнительного образования «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска» № 82-п от «30» августа 2021г.).

12. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципальной организации дополнительного образования «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска» № 20 от «17» сентября 2021г.

13. Положение о режиме занятий обучающихся муниципальной организации дополнительного образования «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора

муниципальной организации дополнительного образования «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска» № 7 от «12» февраля 2017г.).

14. Положение о внутренней системе оценки качества образования муниципальной организации дополнительного образования «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска» № 7 от «12» февраля 2017г.).

15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся муниципальной организации дополнительного образования «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска» № № 7 от «12» февраля 2017г.).

Положение об индивидуальном учете результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ обучающимися муниципальной организации дополнительного образования ««Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска», а также хранении в архивах информации об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска» № 7 от «12» февраля 2017г.).

Литература для педагога

1. Бэйбородова Л. В. Методика обучения физической культуре: 1 - 11 классы: метод. Пособие / Л. В. Бэйбородова. – М.: Владос, 2004. – 246 с.
2. Гуревич И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие / И. А. Гуревич. – Мн.: Вышэйшая школа, 1992. – 319 с.
3. Миронова Р. М. Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Р. М. Миронова. – Мн.: Нар. Асвета, 1989. – 174 с.
4. Поздеев Г.Н. Методическое пособие по ОФП и СФП [Электронный ресурс]. – Режим доступа: multiurok.ru
5. Хижевский О.В. Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры и учителей начальных классов ««Основы физической подготовки и самостоятельных занятий» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: elib.belstu.by

Календарный план воспитательной работы

СЕНТЯБРЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке». 2. Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой. ПДД».	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания. «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	Тренеры-преподаватели, директор

ОКТАБРЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту» (все группы).	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры-преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, директор

НОЯБРЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
-----------------------------------	----------------------	---------------

Безопасность жизнедеятельности	1.Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». 2.Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте». 3. Беседы на тему: «Пути заражения ВИЧ. Профилактика».	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры-преподаватели, директор
Работа с родителями	1.Проведение родительского собрания. 2.Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, директор

ДЕКАБРЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». 2 Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале».	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры-преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, директор

ЯНВАРЬ

Направление воспитательной	Название мероприятия	Ответственные
----------------------------	----------------------	---------------

работы		
Безопасность жизнедеятельности	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время» 2. Беседа о вреде наркотиков.	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры-преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания. 2. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, директор

ФЕВРАЛЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов» 2. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду».	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры-преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, директор

МАРТ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа о вреде курения. 2. Инструктаж «По правилам	Тренеры-преподаватели

	безопасности для воспитанников на спортплощадке».	
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры-преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, директор

АПРЕЛЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1.Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» 2.Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, сели, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)».	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры-преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, директор

МАЙ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1.Инструктаж «Правила поведения при пожаре» 2.Беседа «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний».	Тренеры-преподаватели

	3. Инструктаж по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках	
Работа с одаренными детьми	1 Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры-преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Итоговое родительское собрание 2. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, директор

Рабочая программа воспитания

1. Характеристика объединения «ОФП 6»

Деятельность объединения «ОФП 6» имеет физкультурно-спортивную направленности.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 6 до 11 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания

Создание условий для развития индивидуальных особенностей обучающихся на основе формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

Задачи воспитания

– способствовать саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

– развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

– пробудить устойчивый интерес к занятиям спортом, в частности боксом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;

– привить у обучающихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность,

настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание;

– воспитывать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

Планируемые результаты воспитательной работы

Реализация программы позволит заложить основы развития личности обучающегося с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развивать его субъективную позицию, создавать условия для самореализации и самоопределения.

Развитие воспитательного потенциала позволит создать условия, способствующие формированию у обучающихся жизненно необходимых компетенций: гражданственности, ответственности, умения работать в команде, целенаправленности.

В ходе реализации программы ожидается, что воспитательная система в объединении «ОФП 6» будет способствовать:

– развитию координации движений и основных физических качеств;

– развитию познавательных качеств личности;

– развитию такие качества, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

– формированию у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни, ответственного, бережного отношения к своему здоровью, а также развитию лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.

Способы отслеживания результатов

С целью проведения самооценки и отслеживания эффективности деятельности объединения «ОФП 6» по результатам воспитательной работы ведется мониторинг личностного развития обучающихся. Основу мониторинга составляют количественные показатели, которые могут быть дополнены и качественной характеристикой работы по каждому направлению.

Отслеживается динамика участия обучающихся в мероприятиях разного уровня и достижения обучающихся по разным направлениям деятельности.

Проводится анализ реализации плана воспитательной работы.

3. Приоритетные направления в организации воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении «ОФП 6» является ценностно- и личностно-ориентированной, это целостный социальный организм,

рождающийся в процессе взаимодействия в сотворчестве взрослых и детей, при наличии основных компонентов системы (ценностно-ориентационного, функционально-деятельностного, общенческо-коммуникативного, пространственно-временного и диагностико-аналитического) и обладающий такими интегративными характеристиками, как образ жизни сообщества и его психологический климат.

Результаты и эффективность воспитания в условиях МОДО «Центр спорта г.Козьмодемьянска» определяются готовностью ребенка к сознательной активности и самостоятельной творческой деятельности, позволяющей ему ставить и решать задачи, не имеющие аналогов в опыте прошлых поколений, на основе усвоенных и воспроизведенных ребенком, подростком культурных ценностей и социального опыта. Воспитываясь в творчестве, ребенок убеждается в том, что только творческий труд становится любимым.

В условиях воспитательного пространства МОДО «Центр спорта г.Козьмодемьянска» каждый ребенок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции.

Для организации воспитательной работы в объединении «ОФП 6» разработан календарный план, который включает мероприятия, соответствующие профилю образовательной деятельности.