

Министерство образования Омской области

бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Омской области «Калачинский аграрно-технический техникум»
(БПОУ КАТТ)

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
от 28.08. 2025 г.
Протокол № 1



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности для обучающихся 15-19 лет
«ОФП»**

Продолжительность обучения 80 часов
Очная форма освоения
Базовый уровень сложности содержания

Составитель:
Левашов Е.В, преподаватель

г. Калачинск, 2025 г.

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы: один год обучения – базовый.

Актуальность программы

Общая физическая подготовка - это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие личности. Занятия по ОФП способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

Программа разработана с учётом интересов обучающихся в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью. Для реализации программы ОФП используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, зал для игры в волейбол, занятий гимнастикой и лыжным инвентарем.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы разнообразить досуг обучающихся; выбрать вид деятельности (спорта) для дальнейшего углубленного изучения и совершенствования, учиться находить оптимальные решения в различных ситуациях, взаимодействовать со сверстниками с помощью учебно-тренировочных занятий.

Программа разработана с учетом Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства в РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р), Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение, совершенствование различных видов спорта (волейбола, гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки) через игровую, соревновательную деятельность.

Цель программы: приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств.

Задачи:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности обучающегося;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;

- совершенствовать личностные и двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу), навыки дисциплины и самоорганизации;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительно-физкультурной направленностью;
- сформировать необходимые знания и обучить основным техническим и тактическим элементам в спортивных занятиях.

Организация образовательного процесса.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. В ходе прохождения программы у обучающихся будет возможность познакомиться с различными видами деятельности (спорта).

Условия набора и добора обучающихся:

Программа разработана для студентов БПОУ КАТТ с 15 до 19 лет, с основной группой здоровья. Состав группы – постоянный, разновозрастный, общее количество - 25 человек. Обучение осуществляется на бюджетной основе. Прием детей осуществляется на основании заявления на имя директора от родителей (законных представителей) с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Зачисление обучающихся осуществляется на основании приказа директора. При наличии вакантных мест в группе возможен добор обучающихся.

Сроки реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий - 45 минут с 10 минутным перерывом.

Трудоемкость программы: 80 часов.

Форма занятий – очная.

Формы работы - фронтальная, групповая, индивидуальная. Формы проведения учебных занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей обучающихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся.

Формы организации учебных занятий:

- теоретическое изучение материала;
- тренировочное занятие;
- практическое занятие;
- беседа;
- соревнование.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по «ОФП» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи тренировочной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определить общие цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по «ОФП» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- выполнять общеразвивающие, специальные упражнения;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивных играх;
- применять основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований.

Учебно-тематический план

№	Разделы. Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	12
1.1	<i>Тема:</i> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Специальные упражнения в беге. Бег на короткие дистанции – 30 м и 60 м	2
1.2	<i>Тема:</i> Скоростные способности. Челночный бег – 10 x 3	2
1.3	<i>Тема:</i> Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места	2
1.4	<i>Тема:</i> Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности	2
1.5	<i>Тема:</i> Развитие выносливости. Бег 1000 м	2
1.6	<i>Тема:</i> Контрольные испытания	2
2	Гимнастика	18
2.1	<i>Тема:</i> Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Силовая подготовка	4
2.2	<i>Тема:</i> Упражнения для развития мышц пресса	4
2.3	<i>Тема:</i> Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед	2
2.4	<i>Тема:</i> Силовая подготовка	4
2.5	<i>Тема:</i> Круговая тренировка	2
2.6	<i>Тема:</i> Контрольные испытания	2
3	Лыжная подготовка	18
3.1	<i>Тема:</i> Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Игра «Как по часам»	2
3.2	<i>Тема:</i> Передвижение на лыжах. Разучивание скользящего шага	2
3.3	<i>Тема:</i> Переменный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	4
3.4	<i>Тема:</i> Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км	4
3.5	<i>Тема:</i> Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5-2 км	4
3.6	<i>Тема:</i> Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 км	2
4	Спортивные игры. Волейбол	20
4.1	<i>Тема:</i> Инструктаж по технике безопасности. Техника перемещения. Совершенствование навыков перемещения различными способами	2
4.2	<i>Тема:</i> Прием и передача мяча. Игра «Волейбол»	4
4.3	<i>Тема:</i> Техника подачи мяча. Игра «Волейбол»	4
4.4	<i>Тема:</i> Прием и передача мяча. Игра «Волейбол»»	4
4.5	<i>Тема:</i> Групповые действия. Игра «Волейбол»	4
4.6	<i>Тема:</i> Игра – соревнования «Волейбол»	2
5	Гимнастика	12
5.1	<i>Тема:</i> Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Силовая подготовка	2
5.2	<i>Тема:</i> Упражнения для развития мышц пресса	2
5.3	<i>Тема:</i> Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед	2
5.4	<i>Тема:</i> Силовая подготовка	2
5.5	<i>Тема:</i> Круговая тренировка	2
5.6	<i>Тема:</i> Контрольные испытания	2
ИТОГО		80

Содержание программы

1 Легкая атлетика

Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Специальные упражнения в беге. Бег на короткие дистанции – 30м. (2 часа)

Дидактические единицы: техника безопасности на занятиях легкой атлетике, понятие специально-беговых упражнений, спринтерский бег.

Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ, специально-беговых упражнений (СБУ). Бег на короткие дистанции – 30 м. Игра «Пробежка с вырубкой».

Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, игровая состязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.

Тема 1.2 Скоростные способности. Челночный бег – 10 х 3. (2 часа)

Дидактические единицы: понятие «Челночный бег».

Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ, СБУ. Челночный бег. Игра «Пробежка с вырубкой».

Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, игровая состязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.

Тема 1.3 Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места. (2 часа)

Дидактические единицы: техника выполнения прыжка в длину с места.

Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ, СБУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Линейная эстафета».

Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, игровая деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая, игровая.

Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.

Тема 1.6: Контрольные испытания(2 часа)

Дидактические единицы: правила прохождения контрольных нормативов по ОФП.

Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Форма организации учебного занятия: контрольно – оценочная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая.

Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.

2 Гимнастика

Тема 2.1 Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Силовая подготовка. (4 часа)

Дидактические единицы: техника безопасности на занятиях по гимнастике, форма одежды. Понятие силовая подготовка.

Деятельность обучающихся: разминка, комплекс упражнений для развития силы.

Форма организации учебного занятия: беседа, презентация.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.

Тема 2.2 Упражнения для развития мышц пресса. (4 часа)

Дидактические единицы: техника выполнения упражнений для развития силы.

Деятельность обучающихся: разминка, ОРУ, выполнение комплекса упражнений для развития силы. Игра «Бегуны».

Форма организации учебного занятия: беседа, тренировочная деятельность .

<p>Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая. Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 2.3 Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед. (2 часа)</i> Дидактические единицы: понятие «Гибкость». Деятельность обучающихся: разминка, комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Пятнашки». Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, <i>игровая</i> состязательная деятельность. Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая. Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 2.4 Силовая подготовка. (4 часа)</i> Дидактические единицы: техника выполнения упражнений для развития силы. Деятельность обучающихся: разминка, ОРУ, выполнение комплекса упражнений для развития силы. Игра «Бегуны». Форма организации учебного занятия: беседа, тренировочная деятельность. Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая. Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 2.5 Круговая тренировка. (2 часа)</i> Дидактические единицы: понятие “Круговая тренировка” Деятельность обучающихся: разминка, ОРУ, выполнение упражнений методом круговой тренировки. Игра «Вышебалы». Форма организации учебного занятия: беседа, тренировочная деятельность. Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая. Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 2.6 Контрольные испытания (2 часа)</i> Дидактические единицы: правила прохождения контрольных нормативов по ОФП. Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП. Форма организации учебного занятия: контрольно – оценочная деятельность. Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая. Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p>3 Лыжная подготовка</p>
<p><i>Тема 3.1 Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Игра «Как по часам». (2 часа)</i> Дидактические единицы: техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой, Форма одежды лыжника. Основные понятия. Деятельность обучающихся: общее построение с лыжами. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Как по часам». Форма организации учебного занятия: беседа, тренировочная деятельность, игровая деятельность. Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая. Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 3.2 Передвижение на лыжах. Разучивание скользящего шага. (2 часа)</i> Дидактические единицы: техника выполнения скользящего шага. Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Форма организации учебного занятия: беседа, тренировочная деятельность. Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая. Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 3.3 Переменный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. (4 часа)</i> Дидактические единицы: техника выполнения попеременного двухшажного хода . Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Выполнения попеременного двухшажного хода . Прохождение дистан-</p>

ции 1 км.

Форма организации учебного занятия: беседа, тренировочная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая.

Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.

Тема 3.4 Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. (4 часа)

Дидактические единицы: техника выполнения одновременно одношажного хода.

Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Выполнения одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км.

Форма организации учебного занятия: беседа, тренировочная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая.

Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.

Тема 3.5 Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5- 2 км. (4 часа)

Дидактические единицы: техника выполнения поворотов переступанием.

Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Выполнения поворотов переступанием. Игра «Гонки с выбиванием».

Форма организации учебного занятия: беседа, тренировочная деятельность, игровая деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая.

Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.

Тема 3.6 Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 км. (2 часа)

Дидактические единицы: способы развития выносливости.

Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 – 4 км. Игра “Вышибала”.

Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, игровая деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая.

4 Спортивные игры. Волейбол

Тема 4.1 Инструктаж по технике безопасности. Техника перемещения. Совершенствование навыков перемещения различными способами. (2 часа)

Дидактические единицы: техника безопасности на занятиях спортивными играми, работы с мячом. Техника перемещения.

Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения. Игра «Мяч капитану».

Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, игровая состязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Форма контроля: выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.

Тема 4.2 Прием и передача мяча. Игра «Волейбол» (4 часа)

Дидактические единицы: техника приема и передачи мяча.

Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи мяча. Игра «Перестрелка».

Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, игровая состязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: групповая, игровая.

Тема 4.3 Техника подачи мяча. Игра «Волейбол». (4 часа)

Дидактические единицы: техника подачи мяча. Правила игры «Пионербол».

Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Волейбол».

Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, игровая состязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.

<p><i>Тема 4.4 Прием и передача мяча. Игра «Волейбол». (4 часа)</i> Дидактические единицы: техника приема и передачи мяча. Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи мяча. Игра «Волейбол». Форма организации учебного занятия: игровая состязательная деятельность. Формы организации учебной деятельности: групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема 4.5 Групповые действия. Игра «Волейбол». (4 часа)</i> Дидактические единицы: групповые действия. Правила игры «Волейбол». Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Пионербол». Форма организации учебного занятия: игровая состязательная деятельность. Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая. Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 4.6 Игра-соревнование «Волейбол». (2 часа)</i> Дидактические единицы: индивидуальные и групповые действия в игре. Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Волейбол». Форма организации учебного занятия: игровая состязательная деятельность. Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая. Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p>5 Гимнастика</p>
<p><i>Тема 5.1 Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Силовая подготовка. (2 часа)</i> Дидактические единицы: техника безопасности на занятиях по гимнастике, форма одежды. Понятие силовая подготовка. Деятельность обучающихся: разминка, комплекс упражнений для развития силы. Игра «Кто сильнее». Форма организации учебного занятия: беседа, презентация. Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая. Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 5.2 Упражнения для развития мышц пресса. (2 часа)</i> Дидактические единицы: техника выполнения упражнений для развития силы. Деятельность обучающихся: разминка, ОРУ, выполнение комплекса упражнений для развития силы. Игра «Бегуны». Форма организации учебного занятия: беседа, тренировочная деятельность. Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая. Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 5.3 Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед. (2 часа)</i> Дидактические единицы: понятие «Гибкость». Деятельность обучающихся: разминка, комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Пятнашки». Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, игровая состязательная деятельность. Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая. Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 5.4 Силовая подготовка. (2 часа)</i> Дидактические единицы: техника выполнения упражнений для развития силы. Деятельность обучающихся: разминка, ОРУ, выполнение комплекса упражнений для развития силы. Игра «Бегуны». Форма организации учебного занятия: беседа, тренировочная деятельность. Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая. Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 5.5 Круговая тренировка. (2 часа)</i></p>

Дидактические единицы: понятие “Круговая тренировка”

Деятельность обучающихся: разминка, ОРУ, выполнение упражнений методом круговой тренировки. Игра «Вышибала».

Форма организации учебного занятия: беседа, тренировочная деятельность

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.

Тема 2.6 Контрольные испытания(2 часа)

Дидактические единицы: правила прохождения контрольных нормативов по ОФП.

Деятельность обучающихся: разминка, выполнение ОРУ, выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Форма организации учебного занятия: контрольно-оценочная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая.

Форма контроля; выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.

Контрольно-оценочные средства

Мониторинг образовательных результатов по программе осуществляется 3 раза в год: стартовая диагностика (первая половина сентября), текущая диагностика (по изучению тем), промежуточная диагностика (по изучению каждого раздела), итоговая диагностика (вторая половина июня).

Текущая диагностика проводится в течение учебного года по темам программы, не предполагает фиксацию результатов, проходит в виде опроса, рефлексии, решения конструктивных и иных задач по изучению раздела, темы.

Время проведения	Цель проведения	Формы оценки результативности освоения программы	Критерии	Показатели
Начальная или стартовая диагностика				
в начале учебного года	определение уровня стартовых возможностей обучающихся, их личностные и физические способности	беседа, педагогическое наблюдение, выполнение упражнений (бег, прыжки, подтягивания, наклоны)	уровень физических возможностей обучающихся; мотивация к обучению	высокий – выполняет правильно; средний - частично; низкий – не выполняет
Текущий мониторинг				
в течение учебного года	определение степени усвоения учебного материала; определение готовности обучающихся к восприятию нового материала; повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в получении новых знаний; определение уровня физических возможностей обучающихся	педагогическое наблюдение, выполнение основных правил спортивных игр	занятия физическими упражнениями в режиме дня; отдых и досуг с использованием средств физической культуры общеразвивающие, специальные упражнения; - осуществление индивидуальных и групповых действий в подвижных играх; – применение основ техники и тактики в футболе, баскетболе, настольном теннисе; – способы проведения соревнований; - мотивация к обучению	высокий – выполняет правильно; средний - частично; низкий – не выполняет
Промежуточный мониторинг				
в течение учебного года	определение степени усвоения учебного ма-	педагогический анализ участия обучающихся в	выполнение основных приемов игры;	высокий – выполняет правильно;

года по изучению разделов программы	териала;	игровой деятельности	отработка различных тактических приемов, индивидуальных, групповых и командных действий во время игры	средний – выполняет частично; низкий – не выполняет
Итоговый мониторинг				
в конце учебного года	определение степени усвоения обучающимися пройденного материала; выявление успешности и результативности усвоения уровня программы	педагогическое наблюдение; тестирование; выполнение основных правил ведения спортивных игр	степень усвоения учебного материала; основные понятия по разделам программы (спортивные игры); повышение уровня физической подготовки обучающихся	высокий – выполняет правильно; средний – выполняет частично; низкий – не выполняет

Условия реализации программы

№	Раздел	Информационно-методическое оснащение:	Учебно-методическое оснащение	Материально – техническое оснащение
1	Вводное занятие	раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы)	набор инструкций для выполнения упражнений	презентационные материалы (буклеты); аптечка
2	Легкая атлетика	электронные образовательные ресурсы; папка с разработками теоретических материалов по темам программы; разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений; раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы)	набор дидактических карточек по видам спорта; контрольные нормативы для тестирования обучающихся	волейбольные мячи; эстафетные палочки; секундомер
3	Подвижные игры на основе волейбола	электронные образовательные ресурсы; учебно-методический комплект: картотека упражнений по спортивным играм	картотека упражнений по волейболу; памятки о правилах судейства; набор дидактических карточек по видам спорта	волейбольные мячи; гимнастические обручи; волейбольная сетка
4	Лыжная подготовка	электронные образовательные ресурсы; папка с разработками теоретических материалов по темам программы	набор дидактических карточек по видам спорта; набор инструкций для выполнения упражнений	волейбольные мячи; лыжи, ботинки, лыжные палки, эстафетные палочки
5	Гимнастика	разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений; электронные образовательные ресурсы;	набор дидактических карточек по видам спорта; набор инструкций для выполнения	волейбольные мячи; скакалки, гимнастические маты, гимнастические коврики,

	папка с разработками теоретических материалов по темам программы; раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы)	упражнений; контрольные нормативы для тестирования обучающихся	гимнастические скамейки, перекладина, шведская стенка
--	--	--	---

Формы и методы обучения:

Методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- проблемный;
- практический;
- метод стимулирования и поощрения.

Формы работы:

- комбинированные занятия;
- игровое занятие;
- практическое занятие;
- соревновательное занятие;
- «Круговая тренировка»;
- контрольное занятие.

Список литературы

Литература для педагога

Нормативно-методические и правовые документы:

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

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р;

Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018г. №196.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242.

Основная и дополнительная научно-методическая и учебная литература:

Научно-популярная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.;
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.;
3. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.;
4. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник /под ред.-М.:Юнити,2017.-288с.

Публицистическая литература

1. Алексеева, Е.П. Коллекция лучших физминуток для 5 – 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.-М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018.-112с.
2. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. 1-4 классы. Учебно – наглядное пособие для учащихся начальной школы/Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018.-222 с.
3. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика/В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
4. Питерских, Г.Т. Олимпийский марафон. История олимпийских игр в вопросах и ответах /Г.Т. Питерских,. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 2016 с.

Интернет-источники

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://ds31.centerstart.ru/>

<http://sport-men.ru/>

<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/>

Литература для обучающихся

Основная и дополнительная научно-методическая и учебная литература:

Научно-популярная литература

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2016. – 24 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. — М.: Советский спорт, 2015. — 431 с.
3. Сундукова А. Х. Волшебный мир здоровья; Дрофа - Москва, 2010. - 113 с.

Интернет-источники

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://www.kazedu.kz/>

<http://summercamp.ru/>

<https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F>

<http://teoriya.ru/ru>

Литературы для родителей

Основная и дополнительная научно-методическая и учебная литература:

Научно-популярная литература

1. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.
2. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыянов. - М.: Академия, 2016. - 224 с.

Интернет-источники:

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

<http://kzg.narod.ru/>