



дополнительная общеобразовательная программа—
дополнительная общеразвивающая программа

«ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ЮНОГО СПОРТСМЕНА»

г. Сыктывкар
2025 год

Составитель:

Козлов А.Н., педагог дополнительного образования

Утверждено педагогическим советом МУ ДО «ЦДОД № 9», Протокол № 4
от 05.06.2025 года.

«Занимательная физкультура юного спортсмена»: дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа / сост. Козлов А.Н. – Сыктывкар 2025.

Данная образовательная программа по «Занимательной физкультуре юного спортсмена» разработана на основе общеобразовательной программы по физической культуре и является дополнительными занятиями учащихся. Занятия проводятся с учащимися первых – четвертых классов.

Особое внимание в данной программе уделяется **физической подготовке**. Физическая подготовка – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является дополнительной общеобразовательной программой – дополнительной общеразвивающей программой «Занимательная физкультура юного спортсмена» в учреждениях дополнительного образования.

Дизайн и верстка:

Калимова Т.А.

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей № 9»
(МУ ДО «ЦДОД № 9»)

«Челядьлы содтөд төдөмлүн сетан 9 №-а шөрин»
содтөд төдөмлүн сетан муниципальной учреждение
(9 №-а ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦДОД № 9»
от 05.06.2025 г.
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «ЦДОД № 9»
Рожков А.А.
«05» июня 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Занимательная физкультура юного спортсмена»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности содержания – базовый
Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации: 4 года обучения

Составитель:
педагог дополнительного образования
Козлов Александр Николаевич

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека очень огромно и заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков.

Дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

Занятия общей физической подготовкой в полной мере способствуют:

- формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в быту и трудовой деятельности. (Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявление смелости и сообразительности);
- укреплению здоровья (укрепляют костно-мышечный аппарат и совершенствуют работу всех функций организма);
- нравственному воспитанию учащихся;
- привитию навыков личной и общественной гигиены.

Именно для решения данных вопросов и создана дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Занимательная физкультура юного спортсмена». Программа является модифицированной и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Особое внимание в данной программе уделяется **физической подготовке**. Физическая подготовка – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Занимательная физкультура юного спортсмена» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Постановлением Правительства Республики Коми от 11.04.2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

– Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10.12.2019 № 44/2019-619 «О внесении изменений в решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 №03/2011-61 «О стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года» и других законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации и Республики Коми в области образования.

– Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта» Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные, (далее СП 2.4.3648-20);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20»;

– Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 января 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые и модульные)»;

– Устава МУ ДО «ЦДОД № 9» и др. (см. п.п. 3.1. Нормативно-правовые документы п.3. Список литературы).

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Занимательная физкультура юного спортсмена» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. игры на основе футбола, баскетбола и волейбола развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Программа «Занимательная физкультура юного спортсмена» имеет **базовый** уровень сложности. Процесс обучения по программе базируется на знакомстве и совершенствовании основ физической культуры. На этом уровне учащиеся получают мотивацию для дальнейших занятий физической культурой. Обучение способствует выявлению предпочтений и выбора ребенком вида деятельности в дополнительном образовании, может стать базовым уровнем для программ продвинутого уровня, специализирующихся на более углубленном изучении спортивных игр, что помогает родителям в становлении конструктивной позиции воспитания и развития ребёнка с учетом его интересов и способностей.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Занимательная физкультура юного спортсмена» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Актуальность программы.

Актуальность и педагогическая целесообразность предлагаемой программы обусловлена постоянно возрастающими требованиями к сохранению здорового образа жизни нации и заключается в укреплении психического и физического здоровья детей, привлечение детей к ЗОЖ и систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа направлена на формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, на получение учащимися начальных знаний о физической культуре и спорте. В ходе её реализации преподаются основы ОФП, лёгкой атлетики, спортивных игр. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности учащихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Программа ведёт набор детей по принципу «все желающие» и создаёт условия для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы.

Программа «Занимательная физкультура юного спортсмена» разработана на основе:

- примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012 год), и ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, создание условий для развития физической активности личности, ориентированной на соблюдение гигиенических норм и правил.

Отличительной особенностью программы в отличие от основных образовательных программ заключается в том, что она дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

В процессе овладения двигательной деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация программы связана с такими школьными предметами как: физическая культура, биология.

Своеобразие программы «Занимательная физкультура юного спортсмена» заключается в том, чтобы ребенок не просто что-то узнал и запомнил, но, прежде всего, приобрел определенные знания и умения через игры.

Адресат программы.

Данная программа предназначена для детей в возрасте 7-11 лет без учёта начального уровня спортивной подготовки или только с задатками и интересом к физическому развитию тела, двигательной активности и сосредоточенности на здоровье.

Набор детей добровольный. В группы по данной программе могут быть приняты учащиеся, желающие заниматься подвижными и спортивными играми при предъявлении медицинской справки. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт komi.pfdo.ru (ПФДО Коми). Зачисление учащихся осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям и предъявлении медицинской справки.

Отчисление учащихся производится на основании заявления от родителей (законных представителей). Количество учащихся в группах 15 человек.

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются вместе.

Объем и сроки освоения программы.

Срок освоения программы – данная программа рассчитана на 4 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 352 часа.

Эффективность обучения напрямую связана с систематичностью занятий, с логически последовательным освоением материала, сформированность устойчивой мотивации к занятиям. Обучение в группах строится с учётом возрастных особенностей учащихся, состояния их здоровья.

На протяжении обучения в группах «Занимательная физкультура юного спортсмена» дети получают ознакомительную подготовку для занятия по игровым видам спорта. Выпускники данных групп могут продолжить дальнейшее обучение с зачислением в группы по дополнительной общеобразовательной программе «Оранжевый мяч».

Формы обучения.

Форма обучения: очная. В период невозможности организации учебного процесса в очном формате: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней, может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Форма организации образовательного процесса.

Программа предполагает групповые, мелкогрупповые формы занятий.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех годах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Республике Коми, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия учащиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы.

На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применение восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника школы.

Групповые практические занятия проводятся на всех годах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающий гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Формы занятий. Основными формами организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие. Так же применяются различные формы проведения учебных занятий: спортивная игра, соревнования, тренировка.

Важной частью подготовки учащихся является участие в различных спортивных мероприятиях различного уровня, а также, участие в массовых спортивных мероприятиях поселков Краснозатонский, Верхняя Максаковка и города Сыктывкара.

Режим занятий.

Периодичность и продолжительность занятий, количество часов и занятий в неделю организуются в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», на основании «Календарного учебного графика (см. Приложение № 1) и составляет:

Год обучения	Продолжительность годов обучения в часах	Режим занятий	
		Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	72	2	1
2 год	72	2	1
3 год	72	2	1
4 год	72	2	1
Итого		288	

Занятия в группах проводятся 1 раз в неделю по 2 академическому часу всего 72 часа в год. Между групп предусмотрен перерыв 10 минут.

В активированный день и в дни карантина для учащихся организуется дистанционное обучение в контакте, в группе «Занимательная физкультура» по ссылке: <https://vk.com/club193936525>.

Форма одежды на занятиях: спортивная форма и спортивная обувь с нескользкой подошвой.

1.2. Цель и задачи программы.

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей № 9», являясь учреждением дополнительного образования, призван способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям детей.

Цель программы: формирование у учащихся физических и волевых качеств, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- приобрести необходимые знания и навыки здорового образа жизни, навыки обеспечения собственной безопасности;
- научить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- сформировать систему теоретических знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучить основным правилам, приемам, техническим и тактическим действиям спортивных игр;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- привить жизненно важные гигиенические навыки;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- обучить навыкам игровой и соревновательной деятельности;
- привить навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие:

- овладеть всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- развить творческую увлеченность и индивидуальную способность ребенка;
- совершенствовать физическую подготовленность учащихся, через выполнение различных упражнений;
- укрепить физическое и психологическое здоровье учащихся;
- развить внимание, память, мышление;
- развить умение взаимодействовать и общаться в коллективе;
- определять свое место и роль в окружающем мире, в семье, в коллективе, государстве;
- владеть эффективными способами организации свободного времени;
- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, интернет.

Воспитательные:

- приобщать учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) для успешного овладения навыками игр;
- приучить к личной ответственности, воспитать чувства коллективизма;
- воспитать навыки соревновательной деятельности;
- сформировать стойкий интерес к спортивным занятиям;
- воспитать эмоциональные качества у учащегося средствами общефизических упражнений;
- сформировать нравственные и морально-волевые качества учащихся.
- воспитать психологическую устойчивость.

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- приобрести необходимые знания и навыки здорового образа жизни, навыки обеспечения собственной безопасности;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.).

Развивающие:

- укрепить физическое и психологическое здоровье учащихся;
- развить творческую увлеченность и индивидуальную способность ребенка.

Воспитательные:

- приобщать учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) для успешного овладения навыками игр.

Задачи 2 года обучения

Обучающие:

- научить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- обучить основным правилам, приемам, техническим и тактическим действиям спортивных игр.

Развивающие:

- совершенствовать физическую подготовленность учащихся, через выполнение различных упражнений;
- развить внимание, память, мышление.

Воспитательные:

- приучить к личной ответственности, воспитать чувства коллективизма;
- сформировать стойкий интерес к спортивным занятиям.

Задачи 3 года обучения

Обучающие:

- сформировать систему теоретических знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучить навыкам игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- овладеть всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- владеть эффективными способами организации свободного времени.

Воспитательные:

- воспитать эмоциональные качества у учащегося средствами общефизических упражнений;
- сформировать нравственные и морально-волевые качества учащихся.

Задачи 4 года обучения

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- привить жизненно важные гигиенические навыки;
- привить навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие:

- развить умение взаимодействовать и общаться в коллективе;
- определять свое место и роль в окружающем мире, в семье, в коллективе, государстве;
- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, интернет.

Воспитательные:

- воспитать навыки соревновательной деятельности;
- воспитать психологическую устойчивость.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Т	П	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Теоретические сведения.	6	6		Тест «Режим дня и личная гигиена»
2.1.	Физическая культура и спорт в РФ и РК.	2	2	-	
2.2.	Сведения о строении и функциях организма.	2	2	-	
2.3.	Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка.	2	2	-	
3.	Легкая атлетика.	10	-	10	Тест «Что я знаю о спорте»
3.1.	Упражнения на технику движения.	6	-	6	
3.2.	Упражнения на развитие физических качеств.	4	-	4	
4.	Гимнастика.	8	-	8	
4.1.	Строевые упражнения.	2	-	2	
4.2.	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения.	2	-	2	
4.3.	Акробатические упражнения.	4	-	4	
5.	Подвижные игры.	10	-	10	
5.1.	На материале гимнастики.	2	-	2	
5.2.	На материале легкой атлетики.	4	-	4	
5.3.	На материале спортивных игр.	4	-	4	

6.	Пионербол.	8	-	8	
6.1.	Стойка. Ловля и передачи.	2	-	2	
6.2.	Ловля и передачи. Броски.	2	-	2	
6.3.	Подачи. Броски.	2	-	2	
6.4.	Игра.	2	-	2	
7.	Специальная подготовка с элементами баскетбола.	18	-	18	
7.1.	Стойка. Ловля и передачи.	6	-	6	
7.2.	Ведение. Броски. Остановка.	6	-	6	
7.3.	Игры. Упражнения.	6	-	6	
8.	Сдача контрольных нормативов.	6	-	6	Контроль- ные норма- тивы
9.	Воспитательная работа.	2	2	-	
10.	Итоговое занятие.	2	2	-	
ИТОГО:		72	12	60	

1.3.2. Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Т	П	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Теоретические сведения.	8	8		Тест «Личная и общественная гигиена»
2.1.	Физическая культура и спорт в РФ и РК.	2	2	-	
2.2.	Сведения о строении и функциях организма.	2	2	-	
2.3.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	2	-	
2.4.	Спортивный инвентарь и оборудование.	2	2		
3.	Легкая атлетика.	10	-	10	
3.1.	Упражнения на технику движения.	6	-	6	
3.2.	Упражнения на развитие физических качеств.	4	-	4	
4.	Гимнастика.	8	-	8	
4.1.	Строевые упражнения.	2	-	2	
4.2.	Общеразвивающие упражнения.	2	-	2	
4.3.	Акробатические упражнения.	4	-	4	
5.	Подвижные игры.	8	-	8	
5.1.	На материале гимнастики.	2	-	2	
5.2.	На материале легкой атлетики.	2	-	2	
5.3.	На материале спортивных игр.	2	-	2	
6.	Пионербол.	8	-	8	
6.1.	Стойка. Ловля и передачи.	2	-	2	
6.2.	Ловля и передачи. Броски.	2	-	2	
6.3.	Подачи. Броски.	2	-	2	
6.4.	Эстафеты. Игра.	2	-	2	
7.	Специальная подготовка с элементами баскетбола.	18	-	18	Тест «Спортивная терминология по ОФП»
7.1.	Стойка. Ловля и передачи.	6	-	6	
7.2.	Ведение. Броски. Остановка.	6	-	6	
7.3.	Игры. Эстафеты	6	-	6	
8.	Сдача контрольных нормативов.	6	-	6	Контроль-

					ные норма- тивы
9.	Воспитательная работа.	2	2	-	
10.	Итоговое занятие.	2	2	-	
ИТОГО:		72	14	58	

1.3.3. Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Т	П	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Теоретические сведения.	8	8		Тест «Теоретические аспекты занятия ОФП»
2.1.	Физическая культура и спорт в РФ и РК.	2	2	-	
2.2.	Сведения о строении и функциях организма.	2	2	-	
2.3.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	2	2	-	
2.4.	Спортивный инвентарь и оборудование.	2	2		
3.	Легкая атлетика.	8	-	8	
3.1.	Упражнения на технику движения.	4	-	4	
3.2.	Упражнения на развитие физических качеств.	4	-	4	
4.	Гимнастика.	8	-	8	
4.1.	Строевые упражнения.	2	-	2	
4.2.	Общеразвивающие упражнения.	2	-	2	
4.3.	Акробатические упражнения.	4	-	4	
5.	Подвижные игры.	8	-	8	
5.1.	На материале гимнастики.	2	-	2	
5.2.	На материале легкой атлетики.	2	-	2	
5.3.	На материале спортивных игр.	4	-	4	
6.	Пионербол.	8	-	8	
6.1.	Стойка. Ловля и передачи.	2	-	2	
6.2.	Ловля и передачи. Броски.	2	-	2	
6.3.	Поддачи. Броски.	2	-	2	
6.4.	Подвижные игры. Игра в пионербол.	2	-	2	
7.	Специальная подготовка с элементами баскетбола.	20	-	20	Тест «Техника безопасности на занятиях баскетболом»
7.1.	Стойка. Ловля и передачи. Остановка.	2	-	2	
7.2.	Ведение. Ловля и передачи.	6	-	6	
7.3.	Ведение по прямой. Броски.	6	-	6	
7.4.	Броски. Игры. Различные упражнения.	6	-	6	
8.	Сдача контрольных нормативов.	6	-	6	Контрольные нормативы
9.	Воспитательная работа.	2	2	-	
10.	Итоговое занятие.	2	2	-	
ИТОГО:		72	14	58	

1.3.4. Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Т	П	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	
2.	Теоретические сведения.	4	4		Тест «Физическое воспитание»
2.1.	Физическая культура и спорт в РФ и РК.	1	1	-	
2.2.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	
2.3.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1	-	
2.4.	Спортивный инвентарь и оборудование.	1	1		
3.	Легкая атлетика.	4	-	4	
3.1.	Упражнения на технику движения.	2	-	2	
3.2.	Упражнения на развитие физических качеств.	2	-	2	
4.	Гимнастика.	6	-	6	
4.1.	Строевые упражнения.	2	-	2	
4.2.	Общеразвивающие упражнения.	2	-	2	
4.3.	Акробатические упражнения.	2	-	2	
5.	Подвижные игры.	6	-	6	
5.1.	На материале гимнастики.	2	-	2	
5.2.	На материале легкой атлетики.	2	-	2	
5.3.	На материале спортивных игр.	2	-	2	
6.	Пионербол.	8	-	8	
6.1.	Стойка. Ловля и передачи.	2	-	2	
6.2.	Ловля и передачи. Броски.	2	-	2	
6.3.	Поддачи. Броски.	2	-	2	
6.4.	Подвижные игры. Игра в пионербол.	2	-	2	
7.	Специальная подготовка с элементами баскетбола.	33	-	33	Тест «Баскетбольные правила»
7.1.	Передвижения. Остановка.	5	-	5	
7.2.	Ведение. Ловля и передачи.	8	-	8	
7.3.	Броски.	10	-	10	
7.4.	Сочетание приемов техники. Игры.	10	-	10	
8.	Сдача контрольных нормативов.	6	-	6	Контрольные нормативы
9.	Воспитательная работа.	2	2	-	
10.	Итоговое занятие.	2	2	-	
ИТОГО:		72	9	63	

1.3.5. Календарный учебный график.

Календарный учебный график по года обучения (см. Приложение № 1 к программе).

1.3.6. Содержание учебного плана 1 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с группой. Определение целей и задач на учебный год. Уточнение расписания. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Теоретические сведения.

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в РФ и РК.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России и Республики Коми в их подготовке к труду и защите Родины.

Тема 2.2. Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Начальное представление о работе скелета, мышц, основные части тела.

Тема 2.3. Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка.

Теория: Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Личная гигиена. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультурминутки. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Виды закаливания организма.

Раздел 3. Легкая атлетика.

Тема 3.1. Упражнения на технику движения.

Практика: Бег с изменением направления, «змейкой», с изменением ускорения. Рывки на отрезках от 3 до 10 м из различных положений. Прыжки на двух ногах, на одной ноге; на месте, с продвижением; в длину с места, с высоты 30 см. Метание малого мяча на дальность.

Тема 3.2. Упражнения на развитие физических качеств.

Практика: *Выносливость*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м, чередование ходьбы и бега до 800 м. *Быстрота*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» 3×10 м. *Скоростно-силовые способности*: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8 – 10 м, повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий на дистанции 8 – 10 м.

Раздел 4. Гимнастика.

Тема 4.1. Строевые упражнения.

Практика: Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Размыкания в колонне и шеренге. Повороты на месте. Изменение скорости движения строя.

Тема 4.2. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения.

Практика: Упражнения на развитие гибкости: ходьба глубоких выпадов, в приседе; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Упражнения на развитие ловкости и координации: произвольное преодоление простых препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Упражнения на формирование осанки: ходьба на носках, пятках. Танцевальные упражнения.

Тема 4.3. Акробатические упражнения.

Практика: Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы: на пятках, с наклоном, углом. Группировки: из положения сидя, из упора присев. Перекаты назад из положения сидя, из упора присев.

Раздел 5. Подвижные игры.

Тема 5.1. Игры на материале гимнастики.

Практика: Игры: «Змейка», «Через холодный ручей», «Салки не попали в болото».

Тема 5.2. Игры на материале легкой атлетики.

Практика: Игры: «Два мороза», «Быстро по местам», «Пятнашки», «Чечаломён ворсём (игра в перепрыгивании)», «Охотники и утки».

Тема 5.3. Игры на материале спортивных игр.

Практика: Игры: «Брось-поймай», «Выстрел в небо».

Раздел 6. Пионербол.

Тема 6.1. Стойка. Ловля и передачи.

Практика: Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте.

Тема 6.2. Ловля и передача. Броски.

Практика: Ловля и передача мяча в парах через сетку. Броски мяча в цель.

Тема 6.3. Подачи. Броски.

Практика: Подача мяча с близкого расстояния. Броски мяча через сетку с места.

Тема 6.4. Игра.

Практика: Игра в пионербол с низкой сеткой по упрощенным правилам.

Раздел 7. Специальная подготовка с элементами баскетбола.

Тема 7.1. Стойка. Ловля и передача.

Практика: Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте и в шаге.

Тема 7.2. Ведение. Броски. Остановка.

Практика: Ведение мяча на месте. Ведение мяча в шаге. Броски мяча с места. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Тема 7.3. Игры. Упражнения.

Практика: Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.

Раздел 8. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8.1. Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Практика: Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Бег 500 м. Вис на перекладине – мальчики. Поднимание туловища за 30 секунд – девочки.

Раздел 9. Воспитательная работа.

Теория: Воспитательная работа в группе проводится согласно годовому плану воспитательной работы.

Раздел 10. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Планирование летнего оздоровительного отдыха.

1.3.7. Содержание учебного плана 2 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Беседа с группой. Определение целей и задач на учебный год. Уточнение расписания. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Теоретические сведения.

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в РФ и РК.

Теория: Физические упражнения. Что влияет на наше настроение и здоровье? Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Физические упражнения, в чем их отличие от двигательных действий, с чем они связаны и на что направлены. Соревнования, проводимые в г. Сыктывкаре.

Тема 2.2. Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Влияние занятий физической культурой на развитие движений. Понятие о физических качествах: что такое сила, выносливость, быстрота, ловкость. Зачем спортсмены тренируются, и что происходит с их физическими качествами.

Тема 2.3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Теория: Гигиенические требования к условиям проведения занятий физическими упражнениями и одежде занимающихся: как подобрать одежду для занятий различной направленности, правильно одеваться, чтобы избежать травм, перегревания, переохлаждения организма, правильно подобрать инвентарь и оборудование для самостоятельных занятий. Водные закаливающие процедуры, их значение и особенности выполнения.

Тема 2.4. Спортивный инвентарь и оборудование.

Теория: Элементарные знания о правилах доступных видов спорта в свободное время.

Раздел 3. Легкая атлетика.

Тема 3.1. Упражнения на технику движения.

Практика: Бег с изменением направления, с преодолением препятствий из различных исходных положений. «Челночный бег». Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча на дальность.

Тема 3.2. Упражнения на развитие физических качеств.

Практика: *Выносливость*: равномерный бег до 1 км; равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км. *Ловкость*: бег с изменением направления. Прыжки через скакалку. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. *Быстрота*: повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 м. *Скоростно-силовая подготовка*: бег по наклонной плоскости. Преодоление препятствий до 10 – 15 м. Метание набивного мяча массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Раздел 4. Гимнастика.

Тема 4.1. Строевые упражнения.

Практика: Передвижения в колонне с разной дистанцией и темпом. Перестроение в колонны по три.

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: *Упражнения на развитие гибкости*: наклоны вперед, назад. Махи ногами (в сторону, вперед, назад). Полушпагаты. *Упражнения на развитие ловкости и координации*: преодоление полосы препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезания через скамейку.

Тема 4.3. Акробатические упражнения.

Практика: Группировки, перекаты в группировках. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Раздел 5. Подвижные игры.

Тема 5.1. Игры на материале гимнастики.

Практика: Игры: «Эстафеты с обручами», «Зайцы в огороде», «Запрещенное движение».

Тема 5.2. Игры на материале легкой атлетики.

Практика: Игры: «Вызов номеров», «Пустое место», «Мяч соседу».

Тема 5.3. Игры на материале спортивных игр.

Практика: Игры: «Мяч в воздухе», «Удочка», «Попали в квадрат», «Шома кытш (кислый круг)».

Раздел 6. Пионербол.

Тема 6.1. Передвижения. Ловля и передача.

Практика: Передвижение игрока в стойке. Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте и в движении.

Тема 6.2. Ловля и передача. Броски.

Практика: Ловля и передача мяча в парах через сетку. Броски мяча в цель.

Тема 6.3. Поддачи. Броски.

Практика: Поддача мяча со среднего расстояния. Броски мяча через сетку с места и в движении.

Тема 6.4. Эстафеты. Игра.

Практика: Эстафеты с мячами. Игра в пионербол с низкой сеткой.

Раздел 7. Специальная подготовка с элементами баскетбола.

Тема 7.1. Передвижения. Ловля и передача.

Практика: Передвижение игрока в стойке. Ловля и передача мяча в движении. Передачи двумя руками от груди.

Тема 7.2. Ведение. Броски. Остановка.

Практика: Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Остановка по звуковому сигналу (свистку).

Тема 7.3. Игры. Эстафеты.

Практика: Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими мячами. Эстафеты с мячами.

Раздел 8. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8.1. Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Практика: Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Бег 500 м. Вис на перекладине – мальчики. Поднимание туловища за 30 секунд – девочки.

Раздел 9. Воспитательная работа.

Теория: Воспитательная работа в группе проводится согласно годовому плану воспитательной работы.

Раздел 10. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Планирование летнего оздоровительного отдыха.

Содержание учебного плана 3 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Беседа с группой. Определение целей и задач на учебный год. Уточнение расписания. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Теоретические сведения.

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в РФ и РК.

Теория: Классификация физических упражнений: по видам спорта (гимнастические, легкоатлетические и т.п.); направленности (общеразвивающие и специально развивающие); характеру мышечных сокращений (динамические, статистические); структуре движения (циклические, ациклические). Знаменитые спортсмены Республики Коми.

Тема 2.2. Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Работа мышц; что значит мышца «сокращается»; понятие напряжения и расслабления мышц; как мышцы приводят в движение все части тела.

Тема 2.3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Теория: Процессы утомления и восстановления организма при занятиях физическими упражнениями. Что такое утомление и от чего оно зависит; в чем проявляется утомление. Для чего человек спит; что значит, крепкий сон и сколько надо спать, чтобы организм человека восстановился.

Тема 2.4. Спортивный инвентарь и оборудование.

Теория: Оборудование и инвентарь, применяемые при занятиях баскетболом.

Раздел 3. Легкая атлетика.

Тема 3.1. Упражнения на технику движения.

Практика: Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением. Прыжок в длину с разбега, в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность, в цель.

Тема 3.2. Упражнения на развитие физических качеств.

Практика: *Выносливость*: бег равномерный до 600 м, с ускорениями 30 – 40 м. Умеренный бег до 1,5 км. *Быстрота*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 30 м, «челночный бег» 3×10 м. *Скоростно-силовые способности*: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 12 м, повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий на дистанции 10 – 12 м.

Раздел 4. Гимнастика.

Тема 4.1. Строевые упражнения.

Практика: Размыкания и смыкания приставными шагами в шеренге. Повороты кругом. Перестроение по два в шеренге и в колонне.

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: *Упражнения на развитие гибкости*: комплексы общеразвивающих упражнений, включающих в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах). *Упражнения на развитие силовых способностей*: лазание по гимнастической скамейке. Упражнения в висе.

Тема 4.3. Акробатические упражнения.

Практика: Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев. «Мост» из положения лежа на спине.

Раздел 5. Подвижные игры.

Тема 5.1. Игры на материале гимнастики.

Практика: Игры: «Посадка картофеля», «Кузнечики».

Тема 5.2. Игры на материале легкой атлетики.

Практика: Игры: «Кто дальше бросит», «Белые медведи», «Чечаломён ворсём (игра в перепрыгивании)».

Тема 5.3. Игры на материале спортивных игр.

Практика: Игры: «Гонка паровозов», «Подвижная цель».

Раздел 6. Пионербол.

Тема 6.1. Передвижение. Ловля и передача.

Практика: Передвижение игрока в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах.

Тема 6.2. Ловля и передача. Броски.

Практика: Ловля и передача мяча через сетку. Броски мяча в цель с места и в движении.

Тема 6.3. Поддачи. Броски.

Практика: Поддача мяча со среднего и дальнего расстояния. Броски мяча через сетку с места и в движении.

Тема 6.4. Игры.

Практика: Игра в пионербол. Подвижные игры, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.

Раздел 7. Специальная подготовка с элементами баскетбола.

Тема 7.1. Передвижение. Остановка. Ловля и передача.

Практика: Передвижение в стойке. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.

Тема 7.2. Ловля и передача. Ведение.

Практика: Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления.

Тема 7.3. Ведение. Броски.

Практика: Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Броски мяча с цель.

Тема 7.4. Броски. Подвижные игры и упражнения.

Практика: Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей, передачей и броском мяча.

Раздел 8. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8.1. Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Практика: Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Бег 1000 м. Подтягивание на высокой перекладине – мальчики. Поднимание туловища за 30 секунд – девочки.

Раздел 9. Воспитательная работа.

Теория: Воспитательная работа в группе проводится согласно годовому плану воспитательной работы.

Раздел 10. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Планирование летнего оздоровительного отдыха.

1.3.8. Содержание учебного плана 4 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Беседа с группой. Определение целей и задач на учебный год. Уточнение расписания. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Теоретические сведения.

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в РФ и РК.

Теория: Техника двигательного действия. Почему новое движение трудно выполнить сразу после того, как его только увидишь. Что делают для того, чтобы движение осваивалось легче и быстрее. Какие правила при этом надо соблюдать. Профессиональные команды РК по спортивным играм, выступающие в Российском чемпионате.

Тема 2.2. Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Кровообращение и дыхание, роль этих физиологических функций в жизнедеятельности человека и при выполнении им физических упражнений; как работает сердце, как характеризуется работа сердца при выполнении физических упражнений. Дыхание человека и с чем оно связано, как характеризуется работа дыхательной системы при выполнении физических упражнений. Взаимосвязь дыхания и кровообращения.

Тема 2.3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Теория: Что такое травма, какие травмы возможны при занятиях физическими упражнениями, почему они случаются и как их избежать, какие правила необходимо соблюдать для этого.

Тема 2.4. Спортивный инвентарь и оборудование.

Теория: Гигиенические требования к инвентарю и оборудованию. Правила по мини-баскетболу.

Раздел 3. Легкая атлетика.

Тема 3.1. Упражнения на технику движения.

Практика: Бег с изменением направления. Челночный бег 3×10 м. Прыжки в длину с трёх шагов.

Тема 3.2. Упражнения на развитие физических качеств.

Практика: *Выносливость*: бег на дистанцию 60 – 100 м с максимальной интенсивностью, бег на дистанцию до 1000 м. *Быстрота*: бег с ускорениями до 50 м, повторный бег на дистанцию 15 – 20 м. *Скоростно-силовые способности*: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед, запрыгивание на высоту до 40 см.

Раздел 4. Гимнастика.

Тема 4.1. Строевые упражнения.

Практика: Перестроение из колонны по одному в колонну по – два и по – три в движении.

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Общеразвивающие упражнения с применением предметов. Лазание по канату.

Тема 4.3. Акробатические упражнения.

Практика: Акробатические комбинации. «Мост» из положения стоя с помощью партнера.

Раздел 5. Подвижные игры.

Тема 5.1. Игры на материале гимнастики.

Практика: Игры: «Гонка мяча по кругу», «Альпинисты», «Веревочка под ногами».

Тема 5.2. Игры на материале легкой атлетики.

Практика: Игры: «Круговая охота», «Два медведя», «Подвижная цель», «Кар'ясӧс куталӧм (ловля оленей)».

Тема 5.3. Игры на материале спортивных игр.

Практика: Игры: «Снайпер», «Пионербол».

Раздел 6. Пионербол.

Тема 6.1. Передвижение. Ловля и передача.

Практика: Передвижение игрока в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.

Тема 6.2. Ловля и передача. Броски.

Практика: Ловля и передача мяча через сетку. Броски мяча в цель с места и в движении.

Тема 6.3. Поддачи. Броски.

Практика: Подача мяча в различные зоны. Броски мяча через сетку с места и в движении.

Тема 6.4. Игры и различные упражнения.

Практика: Игра в пионербол. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.

Раздел 7. Специальная подготовка с элементами баскетбола.

Тема 7.1. Передвижения. Остановка.

Практика: Передвижение бегом. Остановка прыжком и упражнения для совершенствования. Приставные шаги.

Тема 7.2. Ловля и передача. Ведение.

Практика: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой.

Тема 7.3. Броски.

Практика: Броски мяча с целью (в ходьбе и медленном беге). Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки.

Тема 7.4. Игры.

Практика: Сочетание приемов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 8. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8.1. Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Практика: Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Бег 1000 м. Подтягивание на высокой перекладине – мальчики. Поднимание туловища за 30 секунд – девочки.

Раздел 9. Воспитательная работа.

Теория: Воспитательная работа в группе проводится согласно годовому плану воспитательной работы.

Раздел 10. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Планирование летнего оздоровительного отдыха.

1.4. Планируемые результаты.

Учащиеся овладеют специальными знаниями и навыками в области физкультурно-спортивной направленности, а также будет сформирована устойчивая мотивация к продуктивной работе в коллективе.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

По окончании обучения по данной значимой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Занимательная физкультура юного спортсмена» учащиеся могут продолжить обучение по значимой ДОП-ДОП «Оранжевый мяч».

Метапредметными результатами являются:

Познавательные УУД:

- овладение знаниями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры пр.);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности.

Коммуникативные УУД:

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, проявление доброжелательности и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Занимательная физкультура юного спортсмена» являются следующие умения:

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

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оценивать себя и собственную деятельность.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Занимательная физкультура юного спортсмена» проводятся на базе МОУ «СОШ № 15». Занятия организуются в спортивном зале и на спортивной площадке, соответствующих требованиям САНПиН и техники безопасности.

Для успешной реализации данной программы требуется оборудованный спортивный зал с гимнастическими снарядами. А также спортивный инвентарь для проведения игр по волейболу, баскетболу, эстафет, спортивная атрибутика для проведения спортивных мероприятий и соревнований.

Реализация теоретической части программы проводится через:

5 – 6 минутные беседы, которые проводятся во время тренировочного процесса.

Практическая часть проводится на оборудованном стадионе и спортивном зале - 12×24 м или 9×18 м. с использованием следующего спортивного инвентаря:

Щиты с кольцами – 6 штук.

Гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Гимнастическая скамейка – 4 штуки.

Гимнастические маты – 4 штуки.

Скакалки – 20 штук.

Мячи набивные (масса 1 кг) – 15 штук.

Мячи баскетбольные – 15 штук.

Мячи футбольные – 2 штуки.
Сетка волейбольная – 1 штука.
Стойка волейбольная – 2 штуки.
Стойки для обводки – 12 штук.
Гимнастический трамплин – 1 штука.
Мячи резиновые разные – 10 штук.
Насос ручной – 1 штука.
Рулетка – 1 штука.
Мячи волейбольные – 15 штук.
Секундомер – 2 штуки.
Мячи теннисные – 15 штук.
Палки гимнастические – 20 штук.
Рукоход – 1 штука.
Перекладина настенная – 3 штуки.

Все оборудование и инвентарь должно соответствовать требованиям по технике безопасности.

Обязательно наличие спортивной формы для учащихся:

- спортивная форма, не стесняющая движения;
- кроссовки или кеды с нескользкой подошвой.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещенным и соответствовать нормам, свет должен быть равномерным, над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза учащихся. Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

2.2. Информационно – методическое обеспечение.

1. Методические рекомендации ФИЖ, правила игры в баскетбол и др. командные игры.

2. Книги, журналы, брошюры по физической культуре и спорту.

3. Методические разработки:

- «Питание и режим спортсмена. Личная гигиена спортсмена»;
- «Спортивные игры»;
- Сценарии коллективных спортивных праздников.

4. Архивы фотоматериалов и публикаций.

Интернет-ресурсы:

1. Диагностика для кружка «Школа здоровья». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-%C2%AB-shkola-zdorovya%C2%BB>

2. Официальный сайт ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.gto.ru/>

3. Официальный сайт проекта «ИНФОУРОК» - курсы, тесты. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/>

4. Официальный сайт Федерация Спортивной акробатики России. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://acrobatica-russia.ru/>

5. Презентация «Виды спорта» к занятиям по физической культуре. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture>

– использование информационно-коммуникационные технологии (программа «Coach`s Eye», программа «Тактическая панель», видеопроигрыватель).

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

В учебно-воспитательном процессе используются следующие методы обучения:

1. Организационные:

- словесный (устное изложение, объяснение, описание, название упражнения, беседа, инструктаж);
- наглядный (демонстрация педагогом действия, упражнения, помощь);
- наблюдение (контрольно-коррекционный);
- практический (повторение, самостоятельное выполнение упражнения, игровой и соревновательные методы, метод целостного обучения и метод расчлененного обучения).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

В практике учебного процесса применяются современные **педагогические технологии**:

Элементы педагогических технологий	Эффект использования технологий
<i>Технология разноразовного обучения</i>	<ul style="list-style-type: none">- работа детей в парах, группах, когда в одной группе находятся учащиеся с разными физическими данными;- предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста: их индивидуальные способности и физическое развитие.
<i>Технология игрового обучения</i>	<ul style="list-style-type: none">- улучшение процесса запоминания и освоения упражнений;- повышение эмоционального фона занятий;- развитие мышления, воображения и творческих способностей;- формирование коммуникативных качеств, социализация ребенка в коллективе;
<i>Технология коллективного взаимного обучения</i>	<ul style="list-style-type: none">- самостоятельность, взаимовыручка и коллективизм (все учат каждого, и каждый учит всех),- помощь товарищу при освоении упражнений;- умение работать в микрогруппах;- воспитание общественно-активной личности;позитивная социализация учащихся.
<i>Здоровье сберегающая технология</i>	<ul style="list-style-type: none">- использование технологии обеспечивает сохранность здоровья учащихся при проведении занятий;- организация каникулярного отдыха;- способствовать развитию мотивации позитивного отношения к здоровому образу жизни;- создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

<i>Рефлексивная технология</i>	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение субъект-субъектных отношений в процессе обучения; - контроль и закрепление знаний учащихся; - развитие контрольно-оценочной самостоятельности учеников; - совместное обсуждение понятого, увиденного, проделанного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.
--------------------------------	--

Образовательная деятельность строится на основе **системно-деятельного подхода**, основной результат применения которого – развитие личности ребенка на основе универсальных учебных действий.

Деятельный подход к обучению предусматривает:

- наличие у детей познавательного мотива и конкретной учебной цели;
- выполнение учащимися определённых действий для приобретения знаний, умений и навыков;
- выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;
- формирование у учащихся умения контролировать свои действия;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Структура занятия.

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

Задачи подготовительной части:

1. Организовать группу.
2. Поставить цель и задачи занятия.
3. Активизировать внимание учащихся, создать бодрое и рабочее настроение.
4. Подготовить организм учащихся к предстоящей работе, настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений в основной части занятия, а также повысить функциональные возможности организма.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части.

Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Задачи основной части:

В этой части занятия решаются ее главные задачи: развитие двигательных навыков и волевых качеств детей, изучение и совершенствование упражнений.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный объём упражнений. Средствами основной части занятия являются: бег, прыжки, выполнение упражнений ОФП и СФП, подвижные игры.

Задачи заключительной части:

В заключительной части занятия необходимо постепенно снижать физическую нагрузку, чтобы обеспечить нормальный переход учащихся к иной деятельности или отдыху.

Средствами, способствующими решению этих задач, являются, успокаивающие и дыхательные упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния.

Завершается занятие общим построением, подведением итогов, рефлексией.

Мотивация к совершенствованию в учебной деятельности.

Данный этап процесса обучения предполагает осознанное вхождение учащегося в пространство учебной деятельности по «открытию» новых знаний. С этой целью организуется его мотивирование к учебной деятельности:

- актуализируются требования к нему со стороны учебной деятельности в соответствии с принятыми нормами («надо»);
- создаются условия для возникновения внутренней потребности включения в учебную деятельность («хочу»);
- устанавливаются тематические рамки («могу»).

Основные воспитательные технологии, применяемые во время образовательного и воспитательного процесса по программе «Занимательная физкультура юного спортсмена»:

- **технология КТД И.П. Иванова (коллективные творческие дела);**
- **педагогика сотрудничества.**

Технология коллективно-творческой деятельности, которая предполагает развитие творческих способностей и приобщение к разнообразной творческой деятельности, способствует воспитанию активной творческой личности.

Данная технология направлена на формирование умения работать в команде, выявление организаторских и лидерских качеств личности. Технология применяется при организации соревновательной деятельности и физкультурно-массовых мероприятий в самом Центре, а также организацию работы с родителями.

Педагогика сотрудничества предполагает гуманное отношение к детям, включающее:

- заинтересованность педагога в их судьбе: сотрудничество, общение;
- отсутствие принуждения, наказания, оценивания, запретов, угнетающих личность;
- отношение к ребенку как к уникальной личности («в каждом ребенке – чудо»);
- терпимость к детским недостаткам, веру в ребенка и в его силы («все дети талантливы»).

Используя во время общения с учащимися различные средства, методы, способы организации взаимодействия и сотрудничества можно разрешить самые сложные ситуации, связанные как с образовательным процессом, так и с организацией культурно - досуговой деятельности.

Также необходимо постоянно стимулировать интерес учащихся к самому образовательному процессу по программе (рассказать интересные истории, связанные с известными людьми; не забывать говорить слова благодарности за проделанную совместную работу, применять методы поощрения), развивать их самостоятельность, практическую и интеллектуальную инициативу, а также творчество.

Воспитательная работа с учащимися и работа с родителями (законными представителями)

Воспитательная работа с учащимися является неотъемлемой частью программы, которая направлена на социализацию и адаптацию учащихся, укрепление семейных ценностей, ценностного отношения к здоровому образу жизни, соблюдению безопасных условий, укреплению взаимодействия с родителями, организацию досуговой, активной деятельности, патриотическое и духовно-нравственное воспитание.

В план воспитательной работы входит: беседы с тематикой нравственного и личностного воспитания учащихся, вечера отдыха, викторины, открытые занятия для родителей и для учащихся, походы на природу. Все перечисленные мероприятия помогут более полно развить эмоциональную сферу, удовлетворить потребность в творческой деятельности, сформировать коммуникативные качества учащихся. Воспитательная деятельность по направлениям работы отражается в ежегодном плане воспитательной работы (см. Приложение № 4).

Основными направлениями в работе с родителями (см. Приложение № 5) являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через посещение занятий, спортивных мероприятий, творческих отчетов, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию коллективной творческой деятельности, праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета;
- анкетирование родителей.

2.4. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации.

Выявление уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам программы осуществляется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся МУ ДО «ЦДОД № 9».

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Текущий контроль успеваемости включает в себя уровень подготовленности учащегося в начале цикла обучения по программе.

Текущий контроль учащегося проводится в течение двух первых недель обучения по программе. В ходе проведения текущего контроля учащегося педагог осуществляет прогнозирование возможностей развития и успешного обучения по программе. Формы проведения текущего контроля учащегося: наблюдение, собеседование, тестирование, практическая работа.

Текущий контроль учащихся проводится по завершению темы, раздела программы; промежуточная аттестация проводится по завершению года обучения и программы в целом.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по 3 уровням: высокий, средний, низкий.

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: сдача контрольных нормативов, тестирование.

Определена единая оценочная шкала. Трехуровневая оценка образовательных результатов: «высокий уровень» - 5 баллов; «средний уровень» - 4 балла; «низкий уровень» - 3 балла. Результаты обученности воспитанников фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

Уровень физической подготовленности учащихся необходимо определять в следующих упражнениях:

1. Бег 30 м – испытание проводится по общепринятой методике. Старт высокий. Время фиксируется ручным секундомером.

2. Бег 60 м – испытание проводится по общепринятой методике. Старт высокий. Время фиксируется ручным секундомером.

3. Бег 500, 1000 м – испытание проводится по общепринятой методике. Старт высокий. Время фиксируется ручным секундомером.

4. Прыжок в длину с места – замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из двух попыток учитывается лучший результат.

5. Подтягивание на высокой перекладине – из виса на высокой перекладине по команде учащийся сгибает руки. Подбородком касается перекладины. Считается количество касаний подбородком.

6. Вис на высокой перекладине – с помощью подтянуться до подбородка, не разгибая рук держаться. Секундомер выключается, когда подбородок опустился ниже планки.

7. Поднимание туловища за 30 секунд – и. п. – ноги согнуты в коленях, руки за голову. По команде учащийся начинает поднимать и опускать туловище. Количество раз.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

По окончании учебной программы учащиеся должны знать:

- Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- Правила техники безопасности;
- Специальную терминологию;
- Знать правила игр.

Овладеть навыками, умениями:

- Исполнения движения;
- Ориентировка в пространстве;
- Умение повторять за педагогом.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

По окончании учебной программы учащиеся должны:

- Овладеть техникой спортивных и подвижных игр.

Ожидаемые результаты 3 года обучения:

По окончании учебной программы учащиеся должны:

- Улучшить технику в спортивных и подвижных играх;
- Уметь организовать соревнования в группе.

Учащиеся должны знать:

- Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- Правила техники безопасности;
- Специальную терминологию;
- Знать правила игр.

Ожидаемые результаты 4 года обучения:

По окончании учебной программы учащиеся должны:

- Улучшить технику в спортивных и подвижных играх;
- Уметь организовать соревнования в группе.

2.4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика Оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1 год обучения						
1.	Теоретические знания.	Тест.	Выявление теоретической подготовки (знаний о режиме дня, личной гигиене).	Знания о режиме дня и личной гигиене.	Подробно критерии представлены в Приложении № 2	Текущий Сентябрь
			Выявление знаний о Российском спорте и спорте РК.			Текущий Апрель
2.	Физическая подготовленность.	Сдача контрольных нормативов	Определить уровень физической подготовленности учащегося на момент зачисления в объединение.	Контроль физической подготовки учащихся		Текущий Декабрь, Промежуточная аттестация /Май
2 год обучения						
1.	Теоретические знания.	Тест.	Выявление теоретической подготовки (знаний о личной и общественной гигиене).	Знания о личной и общественной гигиене.	Подробно критерии представлены в Приложении № 2	Текущий Октябрь
			Выявление знаний по спортивной терминологии	Четкие определения, используемые в спортивной терминологии		Текущий Апрель
2.	Физическая подготовленность	Сдача контрольных нормативов	Определить уровень физической подготовленности учащегося в начале второго года обучения	Контроль физической подготовки учащихся		Текущий Декабрь, Промежуточная аттестация /Май
3 год обучения						
1.	Теоретические знания	Тест.	Тест позволяет определить уровень объем знаний учащихся, которым они должны обладать на третьем году обучения.	Основные аспекты занятий общей физической подготовкой.	Подробно критерии представлены в Приложении № 2	Текущий Октябрь
			Основные правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.			Текущий апрель

2.	Физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов	Нормативы позволяют определить уровень физической подготовленности учащегося в начале третьего года обучения	Контроль физической подготовки учащихся		Текущий Декабрь, Промежуточная аттестация / Май
4 год обучения						
1.	Теоретические знания	Тест.	Определить уровень объем знаний учащихся, которым они должны обладать на четвертом году обучения	Знания по физическому воспитанию юных спортсменов	Подробно критерии представлены в Приложении № 2	Текущий апрель
				Оценить уровень знаний правил по баскетболу		Промежуточная аттестация / Май
2.	Физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов	Нормативы позволяют определить уровень физической подготовленности учащегося по итогам четвертого года обучения и всего курса.	Контроль физической подготовки учащихся		Текущий Декабрь, Промежуточная аттестация / Май

3. Список литературы.

3.1. Нормативно – правовые документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=lwrrirwgd6266574295;
2. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция) «О защите детей от информации, приносящей вред их здоровью и развитию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/?ysclid=li32xe1e2j88070551;
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?ysclid=lwoxhs7mfu137214852&index=1> ;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=li32z1bq5o229464864>;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/73178052/?ysclid=li330udbh8832793959>;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/71770012/?ysclid=li334hz4m9109405043>;
7. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/550163236>
8. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа

<http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>;

10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>;

11. Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/400289764/?ysclid=li339m2s4p438841429>;

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12. 2018, протокол № 3) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://ioe.hse.ru/data/2020/07/17/1597041961/%D0%A4%D0%9F%20%D0%A3%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0.pdf?ysclid=lwqazqzz3d9837583036>;

14. Постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>;

15. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022 № 385-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/405263135/?ysclid=li33etlq3i252804576> ;

16. Решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011-61 «О Стратегии социально-экономического развития муниципального образования городского округа «Сыктывкар» до 2035 года» (с изменениями на 23 июня 2022 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>;

17. Методические рекомендации Министерства образования и молодежной политики Республики Коми по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 № 07-13/631 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sykt-uo.ru/files/.pdf?ysclid=li33hznzjce205693060>;

18. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://form.instrao.ru>;

19. Устава МУ ДО «ЦДОД № 9» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/f1570_08/Новая%20редакция%20УСТАВА%20\(2022%20год\).pdf](https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/f1570_08/Новая%20редакция%20УСТАВА%20(2022%20год).pdf)

20. Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО «ЦДОД № 9» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/f343_4e/Лицензия.jpg.pdf

3.2. Список литературы для педагога.

1. Ахмеров Э.К., Бобрович Э.И., Геллер Е.М., Кудряшов В.А. Спортивные и подвижные игры в школе, пособие для учителей. Издательство «Народная асвета». Минск. 1968 год.

2. Брыкин А.Т., Шлемин А.М. «Гимнастика». М.: Ф и С. 1979 год.

3. Водяникова В.П. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). С. 1 – 11. М.: Просвещение. 1982 год.

4. Коротков И.М. «Подвижные игры в школе». М.: Просвещение. 1979 год.

5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Ф и С. 1998 год.

6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, 6-е издание. М.: Просвещение. 2009 год.

7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное. М.: Просвещение. 1986 год.

8. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). М.: Просвещение. 1992 год.

9. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. Издание второе, переработанное и дополненное. М.: Ф и С. 1986 год.

10. Яковлев В.Г., Гриневский А.Н. «Игры для детей». М.: ПО «Сфера» ВГФ им. А.С. Пушкина. 1992 год.

11. Журнал «Физическая культура в школе». М.: Изд. Школа-Пресс. № 4. 1997 год.

3.3. Список литературы для учащихся.

1. Лях В.И. «Мой друг физкультура». М.: Просвещение. 2006 год.

3.4. Интернет – ресурсы.

1. Каталог программ внеурочной деятельности для начальной школы [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://programma-fgos.ru/>

2. Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://nsportal.ru>.

4. Учебно-методический комплекс.

1. Календарный учебный график по годам обучения. (Приложение № 1).
2. Контрольно-измерительные материалы к ДОП - ДОП «Занимательная физкультура юного спортсмена» и критерии оценки освоения программы по годам обучения (Приложение № 2).
3. Критерии определения уровня развития, воспитания и социализации личности учащегося (Приложение № 3).
4. План мероприятий, в рамках реализации программы воспитания в МУ ДО «ЦДОД № 9» на учебный год (Приложение № 4).
5. План работы с родителями. (Приложение № 5).
6. Задания с применением дистанционных технологий для самостоятельной работы. (Приложение № 6).
7. Система организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение № 7).

Приложение № 1

Календарный учебный график 1 года обучения

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
05.09.25		Раздел 1: Вводное занятие. Тема 1.1. Беседа с группой.	2	- Знакомство с группой. Определение целей и задач на учебный год. Уточнение расписания. Инструктаж по технике безопасности.	2	2			
12.09.25		Раздел 2: Теоретические сведения. Тема 2.3. Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка.	2	- Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Личная гигиена. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Виды закаливания организма.	2	2			
19.09.25		Раздел 3: Легкая атлетика. Тема 3.1. Упражнения на технику движения.	2	- Бег с изменением направления, «змейкой», с изменением ускорения. Рывки на отрезках от 3 до 10 м из различных положений. Прыжки на двух ногах, на одной ноге; на месте, с продвижением; в длину с места, с высоты 30 см. Метание малого мяча на дальность.	2		2		
26.09.25		Раздел 8: Текущий контроль. Тема 8.1. Сдача контрольных нормативов.	2	- Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.	2		2	2	
03.10.25		Раздел 3: Легкая атлетика. Тема 3.2. Упражнения на развитие физических качеств.	2	- Выносливость: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м, чередование ходьбы и бега до 800 м. Быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» 3×10 м. Скоростно-силовые способности: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8 – 10 м, повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий на дистанции 8 – 10 м.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
10.10.25		Раздел 5: Подвижные игры. Тема 5.2. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2	- Игры: «Два мороза», «Быстро по местам», «Пятнашки», «Чечаломён ворсём (игра в перепрыгивании)», «Охотники и утки».	2		2		2
17.10.25		Раздел 4: Гимнастика. Тема 4.1. Строевые упражнения.	4	- Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Размыкания в колонне и шеренге. Повороты на месте. Изменение скорости движения строя.	2		2		
24.10.25		Тема 4.2. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения.		- Упражнения на развитие гибкости: ходьба глубоких выпадов, в приседе; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Упражнения на развитие ловкости и координации: произвольное преодоление простых препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Упражнения на формирование осанки: ходьба на носках, пятках.	2		2		
31.10.25		Раздел 2: Теоретические сведения. Тема 2.1. Физическая культура и спорт в РФ и РК.	2	- Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России и Республики Коми в их подготовке к труду и защите Родины.	2	2			2
07.11.25		Раздел 4: Гимнастика. Тема 4.3. Акробатические упражнения	4	- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы: на пятках, с наклоном, углом.	2		2		
14.11.25				- Группировки: из положения сидя, из упора присев. Перекаты назад из положения сидя, из упора присев.	2		2		
21.11.25		Раздел 5: Подвижные игры. Тема 5.1. Подвижные игры на материале гимнастики.	2	- Игры: «Змейка», «Через холодный ручей», «Салки не попали в болото»	2		2		
28.11.25		Раздел 6: Пионербол. Тема 6.1. Стойка. Ловля и передачи.	4	- Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
05.12.25		Тема 6.2. Ловля и передачи. Броски.		- Ловля и передача мяча в парах через сетку. Броски мяча в цель.	2		2		
12.12.25		Раздел 5: Подвижные игры. Тема 5.2. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2	- Игры: «Два мороза», «Быстро по местам», «Пятнашки», «Чечаломён ворсём (игра в перепрыгивании)», «Охотники и утки».	2		2		2
19.12.25		Раздел 8: Текущий контроль. Тема 8.1. Сдача контрольных нормативов.	2	- Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.	2		2	2	
26.12.25		Раздел 9. Тема 9.1. Воспитательная работа.	2	- Воспитательная работа в группе проводится согласно годовому плану воспитательных мероприятий.	2	2			
16.01.26		Раздел 6: Пионербол. Тема 6.3. Поддачи. Броски.	4	- Поддача мяча с близкого расстояния. Броски мяча через сетку с места.	2		2		
23.01.26		Тема 6.4. Игра в пионербол.		- Игра в пионербол с низкой сеткой по упрощенным правилам.	4		2		
30.01.26		Раздел 2: Теоретические сведения. Тема 2.2. Сведения о строении и функциях организма.	2	- Начальное представление о работе скелета, мышц, основные части тела.	2	2			
06.02.26		Раздел 7: Специальная подготовка с элементами баскетбола. Тема 7.1. Стойка. Ловля и передача.	6	- Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте и в шаге.	2		2		
13.02.26		Тема 7.2. Ведение, броски мяча.		- Ведение мяча на месте. Ведение мяча в шаге. Броски мяча с места. Остановка в движении по звуковому сигналу.	2		2		
20.02.26		Тема 7.3. Подвижные игры и упражнения.		- Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
27.02.26		Раздел 7: Специальная подготовка с элементами баскетбола. Тема 7.1. Стойка. Ловля и передача мяча.	6	- Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте и в шаге.	2		2		
05.03.26		Тема 7.2. Ведение, броски мяча.		- Ведение мяча на месте. Ведение мяча в шаге. Броски мяча с места. Остановка в движении по звуковому сигналу.	2		2		
12.03.26		Тема 7.3. Подвижные игры и упражнения.		- Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.	2		2		
19.03.26		Раздел 3: Легкая атлетика. Тема 3.1. Упражнения на технику движения.	2	- Бег с изменением направления, «змейкой», с изменением ускорения. Рывки на отрезках от 3 до 10 м из различных положений. Прыжки на двух ногах, на одной ноге; на месте, с продвижением; в длину с места, с высоты 30 см. Метание малого мяча на дальность.	2		2		
26.03.26		Раздел 5: Подвижные игры. Тема 5.3. Подвижные игры на материале спортивных игр.	4	- Игры: «Брось-поймай», «Выстрел в небо».	2		2		
02.04.26					2		2		
09.04.26		Раздел 3: Легкая атлетика. Тема 3.1. Упражнения на технику движения.	4	- Бег с изменением направления, «змейкой», с изменением ускорения. Рывки на отрезках от 3 до 10 м из различных положений. Прыжки на двух ногах, на одной ноге; на месте, с продвижением; в длину с места, с высоты 30 см. Метание малого мяча на дальность.	2		2		
16.04.26		Тема 3.2. Упражнения на развитие физических качеств.		- Выносливость: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м, чередование ходьбы и бега до 800 м. Быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» 3×10 м. Скоростно-силовые способности: повторное выполнение «много-скоков» на дистанции 8 – 10 м, повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий на дистанции 8 – 10 м.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
23.04.26		Раздел 7: Специальная подготовка с элементами баскетбола. Тема 7.1. Стойка. Ловля и передача мяча.	6	- Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте и в шаге.	2		2		
30.04.26		Тема 7.2. Ведение, броски мяча.		- Ведение мяча на месте. Ведение мяча в шаге. Броски мяча с места. Остановка в движении по звуковому сигналу.	2		2		
07.05.26		Тема 7.3. Подвижные игры и упражнения.		- Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.	2		2		
14.05.26		Раздел 8: Промежуточная аттестация. Тема 8.1. Сдача контрольных нормативов.	2	- Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.	2		2	2	
21.05.26		Раздел 10: Итоговое занятие. Тема 10.1. Подведение итогов.	2	- Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Планирование летнего оздоровительного отдыха.	2	2			
		Итого	72		72	12	60		

Календарный учебный график 2 года обучения

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
05.09.25		Раздел 1: Вводное занятие. Тема 1.1. Беседа с группой.	2	- Знакомство с группой. Определение целей и задач на учебный год. Уточнение расписания. Инструктаж по технике безопасности.	2	2			
12.09.25		Раздел 2: Теоретические сведения. Тема 2.3. Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка.	2	- Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Личная гигиена. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Виды закаливания организма.	2	2			
19.09.25		Раздел 3: Легкая атлетика. Тема 3.1. Упражнения на технику движения.	2	- Бег с изменением направления, «змейкой», с изменением ускорения. Рывки на отрезках от 3 до 10 м из различных положений. Прыжки на двух ногах, на одной ноге; на месте, с продвижением; в длину с места, с высоты 30 см. Метание малого мяча на дальность.	2		2		
26.09.25		Раздел 8: Текущий контроль. Тема 8.1. Тест «Личная и общественная гигиена». СКН.	2	- Тест «Личная и общественная гигиена». - Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.	2		2	2	
03.10.25		Раздел 3: Легкая атлетика. Тема 3.2. <u>Упражнения</u> на развитие физических качеств.	2	- Выносливость: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м, чередование ходьбы и бега до 800 м. Быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» 3×10 м. Скоростно-силовые способности: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8 – 10 м, повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий на дистанции 8 – 10 м.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
10.10.25		Раздел 4: Гимнастика. Тема 4.1. Строевые упражнения.	4	- Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Размыкания в колонне и шеренге. Повороты на месте. Изменение скорости движения строя.	2		2		
17.10.25		Тема 4.2. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения.	2	- Упражнения на развитие гибкости: ходьба глубоких выпадов, в приседе; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Упражнения на развитие ловкости и координации: произвольное преодоление простых препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Упражнения на формирование осанки: ходьба на носках, пятках.	2		2		
24.10.25		Раздел 2: Теоретические сведения. Тема 2.1. Физическая культура и спорт в РФ и РК.		- Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России и Республики Коми в их подготовке к труду и защите Родины.	2	2			2
31.10.25		Раздел 4: Гимнастика. Тема 4.3. Акробатические упражнения	4	- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы: на пятках, с наклоном, углом.	2		2		
07.11.25				- Группировки: из положения сидя, из упора присев. Перекаты назад из положения сидя, из упора присев.	2		2		
14.11.25		Раздел 5: Подвижные игры. Тема 5.1. Подвижные игры на материале гимнастики.	2	- Игры: «Змейка», «Через холодный ручей», «Салки не попали в болото»	2		2		
21.11.25		Раздел 2: Теоретические сведения. Тема 2.4. Спортивный инвентарь и оборудование	2	- Спортивный инвентарь и оборудование при игре в баскетбол.	2	2			
28.11.25		Раздел 6: Пионербол. Тема 6.1. Стойка. Ловля и передачи.	4	- Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
05.12.25		Тема 6.2. Ловля и передачи. Броски.	2	- Ловля и передача мяча в парах через сетку. Броски мяча в цель.	2		2		
12.12.25		Раздел 5: Подвижные игры. Тема 5.2. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2	- Игры: «Два мороза», «Быстро по местам», «Пятнашки», «Чечаломён ворсём (игра в перепрыгивании)», «Охотники и утки».	2		2		2
19.12.25		Раздел 8: Текущий контроль. Тема 8.1. Сдача контрольных нормативов.	2	- Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.	2		2	2	
26.12.25		Раздел 9. Тема 9.1. Воспитательная работа.	2	- Воспитательная работа в группе проводится согласно годовому плану воспитательных мероприятий.	2	2			
16.01.26		Раздел 6: Пионербол. Тема 6.3. Поддачи. Броски.	4	- Поддача мяча с близкого расстояния. Броски мяча через сетку с места.	2		2		
23.01.26		Тема 6.4. Эстафеты. Игра.		- Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра в пионербол с низкой сеткой по упрощенным правилам.	2		2		
30.01.26		Раздел 2: Теоретические сведения. Тема 2.2. Сведения о строении и функциях организма.	2	- Начальное представление о работе скелета, мышц, основные части тела.	2	2			
06.02.26		Раздел 7: Специальная подготовка с элементами баскетбола. Тема 7.1. Стойка. Ловля и передача.	6	- Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте и в шаге.	2		2		
13.02.26		Тема 7.2. Ведение, броски мяча. Остановка.		- Ведение мяча на месте. Ведение мяча в шаге. Броски мяча с места. Остановка в движении по звуковому сигналу.	2		2		
20.02.26		Тема 7.3. Игры. Эстафеты.		- Подвижные игры и эстафеты, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
27.02.26		Раздел 7: Специальная подготовка с элементами баскетбола. Тема 7.1. Стойка. Ловля и передача мяча.	6	- Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте и в шаге.	2		2		
05.03.26		Тема 7.2. Ведение, броски мяча.		- Ведение мяча на месте. Ведение мяча в шаге. Броски мяча с места. Остановка в движении по звуковому сигналу.	2		2		
12.03.26		Тема 7.3. Игры. Эстафеты.		- Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.	2		2		
19.03.26		Раздел 3: Легкая атлетика. Тема 3.1. Упражнения на технику движения.	2	- Бег с изменением направления, «змейкой», с изменением ускорения. Рывки на отрезках от 3 до 10 м из различных положений. Прыжки на двух ногах, на одной ноге; на месте, с продвижением; в длину с места, с высоты 30 см. Метание малого мяча на дальность.	2		2		
26.03.26		Раздел 5: Подвижные игры. Тема 5.3. Подвижные игры на материале спортивных игр.	4	- Игры: «Брось-поймай», «Выстрел в небо».	2		2		
02.04.26					2		2		
09.04.26		Раздел 3: Легкая атлетика. Тема 3.1. Упражнения на технику движения.	4	- Бег с изменением направления, «змейкой», с изменением ускорения. Рывки на отрезках от 3 до 10 м из различных положений. Прыжки на двух ногах, на одной ноге; на месте, с продвижением; в длину с места, с высоты 30 см. Метание малого мяча на дальность.	2		2		
16.04.26		Тема 3.2. Упражнения на развитие физических качеств.		- Выносливость: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м, чередование ходьбы и бега до 800 м. Быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» 3×10 м. Скоростно-силовые способности: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8 – 10 м, повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий на дистанции 8 – 10 м.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
23.04.26		Раздел 7: Специальная подготовка с элементами баскетбола. Тема 7.1. Стойка. Ловля и передача мяча.	6	- Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте и в шаге.	2		2		
30.04.26		Тема 7.2. Ведение, броски мяча.		- Ведение мяча на месте. Ведение мяча в шаге. Броски мяча с места. Остановка в движении по звуковому сигналу.	2		2		
07.05.26		Тема 7.3. Игры. Эстафеты.		- Подвижные игры и эстафеты, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.	2		2		
14.05.26		Раздел 8: Промежуточная аттестация. Тема 8.1. Сдача контрольных нормативов. Тест. «Спортивная терминология по ОФП».	2	- Тест. «Спортивная терминология по ОФП. - Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.	2		2	2	
21.05.26		Раздел 10: Итоговое занятие. Тема 10.1. Подведение итогов.	2	- Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Планирование летнего оздоровительного отдыха.	2	2			
		Итого	72		72	14	58		

Календарный учебный график 3 года обучения

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
12.09.25		Раздел 1: Вводное занятие. Тема 1.1. Беседа с группой.	2	- Беседа с группой. Определение целей и задач на учебный год. Уточнение расписания. Инструктаж по технике безопасности.	2	2			
19.09.25		Раздел 2: Теоретические сведения. Тема 2.3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	2	- Процессы утомления и восстановления организма при занятиях физическими упражнениями. Что такое утомление и от чего оно зависит; в чем проявляется утомление. Для чего человек спит; что значит, крепкий сон и сколько надо спать, чтобы организм человека восстановился.	2	2			
26.09.25		Раздел 3: Легкая атлетика. Тема 3.1. Упражнения на технику движения.	2	- Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением. Прыжок в длину с разбега, в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность, в цель.	2		2		
03.10.25		Раздел 8: Текущий контроль. Тема 8.1. Сдача контрольных нормативов.	2	- Тест «Теоретические аспекты занятия ОФП» - Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.	1		1	1	
					1		1	1	
10.10.25		Раздел 3: Легкая атлетика. Тема 3.2. Упражнения на развитие физических качеств.	2	- Выносливость: бег равномерный до 600 м, с ускорениями 30 – 40 м. Умеренный бег до 1,5 км. Быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 30 м, «челночный бег» 3×10 м. Скоростно-силовые способности: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 12 м, повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий на дистанции 10 – 12 м.	2		2		
17.10.25		Раздел 5: Подвижные игры. Тема 5.2. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2	- Игры: «Кто дальше бросит», «Белые медведи», «Чечаломён ворсём (игра в перепрыгивании)».	2		2		2
24.10.25		Раздел 4: Гимнастика. Тема 4.1. Строевые упражнения.	2	- Размыкания и смыкания приставными шагами в шеренге. Повороты кругом. Перестроение по два в шеренге и в колонне.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
31.10.25		Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения.	2	- Упражнения на развитие гибкости: комплексы общеразвивающих упражнений, включающих в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах). Упражнения на развитие силовых способностей: лазание по гимнастической скамейке. Упражнения в висе.	2		2		
07.11.25		Раздел 2: Теоретические сведения. Тема 2.1. Физическая культура и спорт в РФ и РК.	2	- Классификация физических упражнений: по видам спорта (гимнастические, легкоатлетические и т.п.); направленности (общеразвивающие и специально развивающие); характеру мышечных сокращений (динамические, статистические); структуре движения (циклические, ациклические). Знаменитые спортсмены Республики Коми.	2	2			2
14.11.25		Раздел 4: Гимнастика. Тема 4.3. Акробатические упражнения	4	- Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев.	2		2		
21.11.25				- «Мост» из положения лежа на спине.	2		2		
28.11.25		Раздел 5: Подвижные игры. Тема 5.1. Подвижные игры на материале гимнастики.	2	- Игры: «Посадка картофеля», «Кузнечики».	2		2		
05.12.25		Раздел 6: Пионербол. Тема 6.1. Стойка. Ловля и передачи.	2	- Передвижение игрока в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах.	2		2		
12.12.25		Тема 6.2. Ловля и передачи. Броски.	2	- Ловля и передача мяча через сетку. Броски мяча в цель с места и в движении.	2		2		
19.12.25		Раздел 8: Текущий контроль. Тема 8.1. Сдача контрольных нормативов.	2	- Тест. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1		1	1	
				- Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.	1		1	1	
16.01.26		Раздел 6: Пионербол. Тема 6.3. Поддачи. Броски.	2	- Подача мяча со среднего и дальнего расстояния. Броски мяча через сетку с места и в движении.	2		2		
26.12.25		Тема 6.4. Подвижные игры. Игра в пионербол.	2	- Игра в пионербол. Подвижные игры, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
23.01.26		Раздел 2: Теоретические сведения. Тема 2.2. Сведения о строении и функциях организма.	2	- Работа мышц; что значит мышца «сокращается»; понятие напряжения и расслабления мышц; как мышцы приводят в движение все части тела.	2	2			
30.01.26		Раздел 7: Специальная подготовка с элементами баскетбола. Тема 7.1. Стойка. Ловля и передача мяча. Остановки.	8	- Передвижение в стойке. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	2		2		
06.02.26		Тема 7.2. Ведение. Ловля и передачи.		- Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления.	2		2		
13.02.26		Тема 7.3. Ведение по прямой. Броски.		- Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Броски мяча с цель.	2		2		
20.02.26		Тема 7.4. Броски. Игры. Различные упражнения.		- Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей, передачей и бросков мяча.	2		2		
27.02.26		Тема 9.1. Воспитательная работа.	2	- Воспитательная работа в группе проводится согласно годовому плану воспитательных мероприятий.	2	2			
05.03.26		Раздел 7: Специальная подготовка с элементами баскетбола. Тема 7.2. Ведение. Ловля и передачи.	6	- Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления.	2		2		
12.03.26		Тема 7.3. Ведение по прямой. Броски.		- Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Броски мяча с цель.	2		2		
19.03.26		Тема 7.4. Броски. Игры. Различные упражнения.		- Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей, передачей и бросков мяча.	2		2		
26.03.26		Раздел 5: Подвижные игры. Тема 5.3. Подвижные игры на материале спортивных игр.	2	- Игры: «Гонка паровозов», «Подвижная цель».	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
02.04.26		Раздел 2: Теоретические сведения. Тема 2.4. Спортивный инвентарь и оборудование.	2	- Оборудование и инвентарь, применяемые при занятиях баскетболом.	2	2			
09.04.26		Раздел 5: Подвижные игры. Тема 5.3. Подвижные игры на материале спортивных игр.	2	- Игры: «Гонка паровозов», «Подвижная цель».	2		2		
16.04.26		Раздел 3: Легкая атлетика. Тема 3.1. Упражнения на технику движения.	2	- Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением. Прыжок в длину с разбега, в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность, в цель.	2		2		
23.04.26		Тема 3.2. Упражнения на развитие физических качеств.	2	- Выносливость: бег равномерный до 600 м, с ускорениями 30 – 40 м. Умеренный бег до 1,5 км. Быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 30 м, «челночный бег» 3×10 м. Скоростно-силовые способности: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10–12 м, повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий на дистанции 10– 12 м.	2		2		
30.04.26		Раздел 7: Специальная подготовка с элементами баскетбола. Тема 7.2. Ведение. Ловля и передачи.	6	- Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления.	2		2		
07.05.25		Тема 7.3. Ведение по прямой. Броски.		- Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Броски мяча с цель.	2		2		
14.05.25		Тема 7.4. Броски. Игры. Различные упражнения.		- Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей, передачей и бросков мяча.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
21.05.26		Раздел 8: Промежуточная аттестация. Тема 8.1. Сдача контрольных нормативов.	2	- Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.	2		2	2	
28.05.26		Раздел 10: Итоговое занятие. Тема 10.1. Подведение итогов.	2	- Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Планирование летнего оздоровительного отдыха.	2	2			
		Итого	72		72	14	58		

Календарный учебный график 4 года обучения

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
05.09.25		Раздел 1: Вводное занятие. Тема 1.1. Беседа с группой.	1	- Беседа с группой. Определение целей и задач на учебный год. Уточнение расписания. Инструктаж по технике безопасности.	1	1			
		Раздел 2: Теоретические сведения. Тема 2.3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	- Процессы утомления и восстановления организма при занятиях физическими упражнениями. Что такое утомление и от чего оно зависит; в чем проявляется утомление. Для чего человек спит; что значит, крепкий сон и сколько надо спать, чтобы организм человека восстановился.	1	1			
12.09.25		Раздел 3: Легкая атлетика. Тема 3.1. Упражнения на технику движения.	2	- Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением. Прыжок в длину с разбега, в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность, в цель.	2		2		
19.09.25		Раздел 3: Легкая атлетика. Тема 3.2. Упражнения на развитие физических качеств.	2	- Выносливость: бег равномерный до 600 м, с ускорениями 30 – 40 м. Умеренный бег до 1,5 км. Быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 30 м, «челночный бег» 3×10 м. Скоростно-силовые способности: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 12 м, повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий на дистанции 10 – 12 м.	2		2		
26.09.25		Раздел 4: Гимнастика. Тема 4.1. Строевые упражнения.	2	- Размыкания и смыкания приставными шагами в шеренге. Повороты кругом. Перестроение по два в шеренге и в колонне.	2		2		
03.10.25		Раздел 8: Текущий контроль. Тема 8.1. Сдача контрольных нормативов.	2	- Тест «Физическое воспитание» - Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.	1		1	1	
					1		1	1	

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
10.10.25		Раздел 4: Гимнастика. Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения.	2	- Упражнения на развитие гибкости: комплексы общеразвивающих упражнений, включающих в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах). Упражнения на развитие силовых способностей: лазание по гимнастической скамейке. Упражнения в вися.	2		2		
17.10.25		Раздел 5: Подвижные игры. Тема 5.1. Подвижные игры на материале гимнастики.	2	- Игры: «Посадка картофеля», «Кузнечики».	2		2		
24.10.25		Раздел 4: Гимнастика. Тема 4.3. Акробатические упражнения	2	- Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев. «Мост» из положения лежа на спине.	2		2		
31.10.25		Раздел 5: Подвижные игры. Тема 5.2. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2	- Игры: «Кто дальше бросит», «Белые медведи», «Чечаломён ворсём (игра в перепрыгивании)».	2		2		2
07.11.25		Раздел 2: Теоретические сведения. Тема 2.1. Физическая культура и спорт в РФ и РК.	1	- Классификация физических упражнений: по видам спорта (гимнастические, легкоатлетические и т.п.); направленности (общеразвивающие и специально развивающие); характеру мышечных сокращений (динамические, статистические); структуре движения (циклические, ациклические). Знаменитые спортсмены Республики Коми.	1	1			1
		Раздел 5: Подвижные игры. Тема 5.3. Подвижные игры на материале спортивных игр.	1	- Игры: «Гонка паровозов», «Подвижная цель».	1		1		
14.11.25		Раздел 6: Пионербол. Тема 6.1. Стойка. Ловля и передачи.	6	- Передвижение игрока в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах.	2		2		
21.11.25		Тема 6.2. Ловля и передачи. Броски.		- Ловля и передача мяча через сетку. Броски мяча в цель с места и в движении.	2		2		
28.11.25		Тема 6.3. Поддачи. Броски.		- Поддача мяча со среднего и дальнего расстояния. Броски мяча через сетку с места и в движении.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
05.12.25		Раздел 2: Теоретические сведения. Тема 2.2. Сведения о строении и функциях организма.	1	- Работа мышц; что значит мышца «сокращается»; понятие напряжения и расслабления мышц; как мышцы приводят в движение все части тела.	1	1			
		Раздел 5: Подвижные игры. Тема 5.3. Подвижные игры на материале спортивных игр.	1	- Игры: «Гонка паровозов», «Подвижная цель».	1		1		
12.12.25		Тема 6.4. Подвижные игры. Игра в пионербол.	2	- Игра в пионербол. Подвижные игры, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.	2		2		
19.12.25		Раздел 8: Текущий контроль. Тема 8.1. Сдача контрольных нормативов.	2	- Тест. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1		1	1	
				- Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.	1		1	1	
16.01.26		Раздел 7: Специальная подготовка с элементами баскетбола. Тема 7.1. Передвижения. Остановки.	8	- Передвижение в стойке. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	2		2		
26.12.25		Тема 7.2. Ведение. Ловля и передачи.		- Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления.	2		2		
23.01.26		Тема 7.3. Броски.		- Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Броски мяча с целью.	2		2		
30.01.26		Тема 7.4. Сочетания приёмов техники. Игры.		- Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей, передачей и бросков мяча.	2		2		
06.02.26		Раздел 2: Теоретические сведения. Тема 2.4. Спортивный инвентарь и оборудование.	1	- Оборудование и инвентарь, применяемые при занятиях баскетболом.	1	1			

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
		Раздел 7: Специальная подготовка с элементами баскетбола. Тема 7.1. Передвижения. Остановки.	1	- Передвижение в стойке. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	1		1		
13.02.26		Раздел 9: Воспитательная работа.	2	- Воспитательная работа в группе проводится согласно годовому плану воспитательных мероприятий.	2	2			
20.02.26		Раздел 7: Специальная подготовка с элементами баскетбола. Тема 7.1. Передвижения. Остановки.	8	- Передвижение в стойке. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	2		2		
27.02.26		Тема 7.2. Ведение. Ловля и передачи.		- Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления.	2		2		
05.03.26		Тема 7.3. Броски.		- Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Броски мяча с цель.	2		2		
12.03.26		Тема 7.4. Сочетания приёмов техники. Игры.		- Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей, передачей и бросков мяча.	2		2		
19.03.26		Раздел 7: Специальная подготовка с элементами баскетбола. Тема 7.2. Ведение. Ловля и передачи.	6	- Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления.	2		2		
26.03.26		Тема 7.3. Броски.		- Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Броски мяча с цель.	2		2		
02.04.26		Тема 7.4. Сочетания приёмов техники. Игры.		- Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей, передачей и бросков мяча.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
09.04.26		Раздел 7: Специальная подготовка с элементами баскетбола. Тема 7.2. Ведение. Ловля и передачи.	10	- Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления.	2		2		
16.04.26		Тема 7.3. Ведение по прямой. Броски.		- Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Броски мяча с цель.	2		2		
23.04.26		Тема 7.4. Сочетания приёмов техники. Игры.		- Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей, передачей и бросков мяча.	2		2		
30.04.26		Тема 7.3. Ведение по прямой. Броски.		- Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Броски мяча с цель.	2		2		
07.05.25		Тема 7.4. Броски. Игры. Различные упражнения.		- Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей, передачей и бросков мяча.	2		2		
14.05.25		Раздел 8: Промежуточная аттестация. Тема 8.1. Сдача контрольных нормативов.	2	- Тест. Баскетбольные правила. - Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.	2		2	2	
21.05.26		Раздел 10: Итоговое занятие. Тема 10.1. Подведение итогов.	2	- Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Планирование летнего оздоровительного отдыха.	2	2			
		Итого	72		72	14	58		

**Контрольно-измерительные материалы
к ДОП - ДОП «Занимательная физкультура юного спортсмена»
и критерии оценки освоения программы по годам обучения.**

1 год обучения.

Теоретические задания.

Тест 1: «Режим дня и личная гигиена».

Цель: определить уровень усвоения учащимися учебной программы.

Выбери один правильный ответ:

1) Ночной сон должен быть не Менее ____ часов		2) Утреннюю зарядку необходимо выполнять _____	
4	8	Ежедневно	Ежемесячно
6	10	Еженедельно	Никогда
3) Ногти необходимо стригать ____		4) Что закаляют водные процедуры?	
Раз в неделю	Два раза в неделю	Наш организм	Нашу ванную
Не надо	По мере отрастания	Наше полотенце	Наши ноги

Критерии оценивания:

Высокий – 4 правильных ответа (100%)

Средний – 3 правильных ответа (50%)

Низкий – 2 и менее правильных ответов (менее 50%)

Правильные ответы: 1-8, 2-Ежедневно, 3- По мере отрастания, 4- Наш организм.

Тест 2: «Что я знаю о спорте».

1. Разминку проводят: а) в начале урока б) в конце урока в) в середине урока г) в любой части урока.

2. Какая обувь должна быть на уроке физической культуры? а) кроссовки б) ботинки в) туфли г) сланцы

3. Что надо делать, чтобы быть меньше болеть? а) спать б) делать уроки в) делать зарядку г) много кушать

4. Что вредит здоровью человека? а) физкультура б) закаливание в) курение и алкоголь г) плавание

5. Назовите игру:



6. Загадки:

а) Он бывает баскетбольный, волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе, интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет! Ну конечно, это. _____

б) Мяч в кольце! Команде гол! Мы играем в _____

в) Руки врозь, а ноги вместе. Бег, потом прыжки на месте.

Рассчитались по порядку, Вот и все — конец... _____

7. В какой спортивной игре есть вратарь?

а) футбол б) теннис в) баскетбол г) волейбол

8. В каких играх пользуются мячом?

а) футбол б) теннис в) баскетбол г) волейбол

Высокий – выполнение всех заданий

Средний – выполнение 80% заданий

Низкий – выполнение менее 60 % заданий

Контрольные нормативы для учащихся 1 года обучения.

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	5,6	6,2	7,5	5,8	6,4	7,6
2.	Бег 500 м (мин, сек)	2,50	3,20	3,50	3,15	3,40	4,10
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	100	90	100	90	80
4.	Вис на высокой перекладине (сек)	15	12	10	—	—	—
5.	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	—	—	—	18	15	12

Протокол № 1 фиксации результатов текущего контроля учащихся 1 г.о.

Группа № _____

Дата: _____ Педагог дополнительного образования: _____

А.Н. КОЗЛОВ

[illegible]

Протокол № 2 фиксации результатов текущего контроля учащихся 1 г.о.

Группа № _____

Дата: _____

Педагог дополнительного образования:

А.Н. Козлов

№ п/ п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные нормативы по ОФП						Общая оцен- ка
		Прыжок в длину с места (см)		Вис на высокой перекладине (сек)		Поднимание туло- вища за 30 сек. (кол-во раз)		
		результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Протокол № 3 фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся 1 г.о.

Группа № _____

Дата: _____ Педагог дополнительного образования: _____

А.Н. Козлов

[illegible]

2 год обучения.

Теоретические задания.

Тест 1: «Личная и общественная гигиена»

Ответь на вопросы: *Да* или *Нет*

- 1) Нужно ли умываться утром и вечером?
- 2) Можно ли скрывать сведения о получении укусов от животных?
- 3) Можно ли есть немытые сырые овощи, фрукты и ягоды?
- 4) Нужно ли ежедневно (утром и вечером) чистить зубы?
- 5) Можно ли гладить бездомных животных?

Критерии оценивания:

Высокий – 5 правильных ответов (100%)

Средний – 4 правильных ответа (59%)

Низкий – 3 и менее правильных ответа (менее 50%)

Правильные ответы: 1-да, 2-нет, 3-нет, 4-да, 5-нет

Тест 2: «Спортивная терминология по ОФП»

1. Соревнования – это _____
2. Команда – это _____
3. Мячи бывают _____
4. Помещение, где мы занимаемся, называется _____
5. Эстафета – это _____
6. Вначале занятия мы всегда проводим _____
7. Бег бывает _____

Правильные ответы:

1 - форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата.

2 - группа спортсменов, представляющих единый клуб, общество города, страну и т. д., которые принимают участие в соревнованиях.

3 - баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, регбийные, набивные.

4 - спортивный зал.

5 - совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

6 - разминку.

7 - короткие, средние и длинные дистанции, бег с барьерами и препятствиями, эстафетный бег.

Критерии оценивания:

Высокий – 7 правильных ответов

Средний – 5-6 правильных ответов

Низкий – 4 и менее правильных ответов

Контрольные нормативы для учащихся 2 года обучения.

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	5,4	6,0	7,1	5,6	6,2	7,3
2.	Бег 500 м (мин, сек)	2,40	3,10	3,40	3,05	3,30	4,00
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	110	100	110	100	90
4.	Вис на высокой перекладине (сек)	20	17	15	—	—	—
5.	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	—	—	—	20	17	15

Протокол № 1 фиксации результатов текущего контроля учащихся 2 г.о.

Группа № _____

Дата: _____ Педагог дополнительного образования: _____

А.Н. Козлов

[illegible]

Протокол № 2 фиксации результатов текущего контроля учащихся 2 г.о.

Группа № _____

Дата: _____

Педагог дополнительного образования:

А.Н. Козлов

№ п/ п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные нормативы по ОФП						Общая оценка
		Прыжок в длину с места (см)		Вис на высокой пе- рекладине (сек)		Поднимание туло- вища за 30 сек. (кол-во раз)		
		результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Протокол № 3 фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся 2 г.о.

Группа № _____

Дата: _____ Педагог дополнительного образования: _____

А.Н. Козлов

[illegible]

3 году обучения.

Теоретические задания.

Тест 1: «Теоретические аспекты занятия общей физической подготовкой»

Теоретический материал.

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка
- В. Завтрак

3. Заниматься физкультурой нужно,...?

- А. Чтобы стать сильным и здоровым
- Б. Чтобы не болеть
- В. Чтобы быстро бегать

4. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, лень, мудрость

5. Закончи речёвку про закаливание.

Солнце, воздух и..*вода* -наши ...

6. Обруч, мяч, гантели, скакалка- это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

7. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ... А.

Режим питания

- Б. Режим дня
- В. Двигательная активность

8. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- А. Для удовольствия
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке
- В. Для красоты тела

9. Виды построений на уроке физической культуры?

- А. Линейка
- Б. Квадрат
- В. Шеренга, круг, колонна

10. На каких частях тела можно измерить пульс?

Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Б	А	Б	лучшие друзья	В	Б	Б	В	запястье, шея, висок, сердце

Критерии оценивания:

Высокий – 9-10 правильных ответов

Средний – 7-8 правильных ответов

Низкий – 6 и менее правильных ответов

Тест 2: «Техника безопасности на занятиях баскетболом».

Отметь знаком «+» не правильные утверждения по технике безопасности на занятиях баскетболом.

1. Без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий.
2. Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
3. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку.
4. Ногти должны быть коротко острижены.
5. Не бросать мяч под ноги игрокам.
6. Разрешается передавать или подавать мяч ногами.
7. На занятиях баскетболом учащимся запрещается стоять под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.
8. Запрещается ставить подножки, выставлять локти, делать блокировки, толкаться руками.
9. Разрешается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо.
10. Во время ведения мяча необходимо избегать столкновений, уметь вовремя снизить скорость или остановиться, уметь применять «финт».
11. При передачах мяча: не передавать мяч, если его не видит партнер, не передавать мяч в ноги, живот, колени.
12. При бросках мяча в корзину: видеть отскок мяча, не наступать на ноги, не отбирать мяч со спины.
13. Во время игры: бить по рукам, вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой, цеплять соперника за руки.
14. Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

Правильные ответы: 6, 9, 13.

Высокий – выполнил тест без ошибок

Средний – допустил одну ошибку

Низкий – допустил более одной ошибки

Контрольные нормативы для учащихся 3 года обучения.

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	5,1	5,7	6,8	5,3	6,0	7,0
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	5,45	6,20	7,00	6,00	6,45	7,30
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	145	135	150	140	130
4.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	3	1	—	—	—
5.	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	—	—	—	25	22	19

Протокол № 1 фиксации результатов текущего контроля учащихся 3 г.о.

Группа № _____

Дата: _____ Педагог дополнительного образования: А.Н. Козлов

[illegible]

Протокол № 2 фиксации результатов текущего контроля учащихся 3 г.о.

Группа № ____ (третьего года обучения)

Дата: _____ Педагог дополнительного образования:

А.Н. Козлов

№ п/ п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные нормативы по ОФП						Общая оценка
		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание на высокой перекла- дине (сек)		Поднимание туло- вища за 30 сек. (кол-во раз)		
		результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Протокол № 3 фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся 3 г.о.

Группа № _____

Дата: _____ Педагог дополнительного образования: А.Н. Козлов

[illegible]

4 год обучения.

Теоретические задания.

Тест № 1: «Физическое воспитание»

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

3. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

4. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

6. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

7. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

8. Соедини линиями вид спорта и инвентарь

Гимнастика барьер, секундомер, шест, метр

Футбол «конь», маты, скакалка

Легкая атлетика мяч, сетка, ворота

9. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

10. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Г	В	Г	В	Б	Г	Гимнастика-«конь», маты, скакалка. Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр. Футбол - мяч, сетка, ворота.	В Б	В

Критерии оценивания:

Высокий – 9-10 правильных ответов

Средний – 7-8 правильных ответов

Низкий – 6 и менее правильных ответов

Тест 2: «Баскетбольные правила».

Отметь знаком «+» правильный вариант ответа на вопрос.

1. С какого приёма начинается игра в баскетбол?

- а) С подбрасывания мяча;
- б) с вбрасывания мяча;
- в) с набрасывания мяча;
- г) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.

2. В каком случае назначается штрафной бросок?

- а) Если команда потратила на атаку более 32 сек;
- б) если нарушены правила в момент броска по кольцу;
- в) если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к нападающим;
- г) если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.

3. За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры?

- а) 7;
- б) 3;
- в) 6;
- г) 5.

4. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?

- а) 1, 2, 3;
- б) 3, 2, 1;
- в) 2, 1, 3;
- г) 1, 3, 2.

5. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

- а) Передачи и броски мяча;
- б) повороты и финты во время ведения и бросков;
- в) выбивание и ловля катящегося мяча;
- г) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.

6. Сколько времени отводится команде нападения для осуществления атаки на своей стороне площадки и на стороне соперника?

- а) 10 и 14 сек; б) 6 и 28 сек; в) 8 и 24 сек; г) 12 и 20 сек;

7. Назовите размеры баскетбольной площадки?

- а) 18х9; б) 24х12; в) 28х15; г) 26х14.

8. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?

- а) 6 по 10 мин; б) 4 по 10 мин; в) 3 по 15 мин; г) 2 по 20 мин.

Правильные ответы:

- 1 вопрос – г
- 2 вопрос – б
- 3 вопрос – г
- 4 вопрос – а
- 5 вопрос – г
- 6 вопрос – в
- 7 вопрос – в
- 8 вопрос – б

Критерии оценивания:

Высокий – 8 правильных ответов

Средний – 6-7 правильных ответов

Низкий – 5 и менее правильных ответов

Нормативы для учащихся 4 года обучения

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м (сек)	10,6	11,2	11,8	10,8	11,6	12,2
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	5,20	5,45	6,40	5,45	6,30	7,20
3.	Прыжок в длину с места(см)	165	155	145	160	150	140
4.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	4	2	—	—	—
5.	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	—	—	—	27	25	21

Протокол № 1 фиксации результатов текущего контроля учащихся 4 г.о.

Группа № _____

Дата: _____ Педагог дополнительного образования: _____

А.Н. Козлов

[illegible]

Протокол № 2 фиксации результатов текущего контроля учащихся 4 г.о.

Группа № ____ (четвертого года обучения)

Дата: _____ Педагог дополнительного образования: А.Н. Козлов

№ п/ п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные нормативы по ОФП						Общая оценка
		Прыжок в длину с ме- ста (см)		Подтягивание на высо- кой перекладине (сек)		Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)		
		результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Протокол № 3 фиксации результатов итогового контроля учащихся 4 г.о.

Группа № _____

Дата: _____ Педагог дополнительного образования: _____

А.Н. Козлов

[illegible]

Приложение № 3

Критерии определения уровня развития, воспитания и социализации личности учащегося.

Критерии оценки воспитанности и развитости: отношение (мотивация) учащегося к труду, к коллективу, к социуму, к здоровому образу жизни, к самовоспитанию, к конкурентно – способности.

Уро- вень	Отношение (мотивация) учащегося					
	<i>К труду</i>	<i>К коллективу</i>	<i>К социуму</i>	<i>К здоровому образу жизни</i>	<i>К самовоспита- нию</i>	<i>К конку- рентно- способно- сти</i>
Высокий (14-18 балл)	Работает са- мостоятельно и инициатив- но	Легко идёт на кон- такт с другими людьми, друже- любен и бескоры- стен	Имеет навыки Бережного от- ношения к свое- му рабочему месту, природе и окружающей среде	Владеет навыка- ми личной и об- щественной гиги- ены	Осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Лидер, орга- низатор творческих дел, имею- щий актив- ную жизнен- ную пози- цию
	В преодоле- нии трудно- стей настой- чив	Охотно трудится в коллективе, ак- тивно содействуя его успеху, прихо- дит на помощь товарищам по ра- боте	Проявляет бе- режное отноше- ние к истории и традициям се- мьи, города, рес- публики Коми, России. Имеет активную гражданская по- зицию.	Не имеет вредных привычек и про- пагандирует ЗОЖ	Готов к само- контролю и самоограниче- нию	Никогда не останавлива- ется на до- стигнутом, твёрдо идёт к поставлен- ной цели.
	В своей дея- тельности всегда стре- мится к ново- му и разнооб- разному	Толерантен, при- слушивается к мнению окружа- ющих. Умеет общаться с различными кате- гориями: (дети, подростки, взрослые, проти- воположный пол)	Отрицательно относится к нарушениям со- циальных и эти- ческих норм	Подвижен, физи- чески развит	Обладает чув- ством ответ- ственности за взятые перед собой обяза- тельства	Постоянно совершен- ствует свои знания и умения.
Баллы	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла

Уровень	Отношение (мотивация) учащегося					
	<i>К труду</i>	<i>К коллективу</i>	<i>К социуму</i>	<i>К здоровому образу жизни</i>	<i>К самовоспи- танию</i>	<i>К конку- рентно- способности</i>
Средний (9-13 баллов)	Работает добросо- вестно, не всегда само- стоятельно. Очень редко проявляет инициативу.	Легко идёт на кон- такт с другими людьми, друже- любен и бескоры- стен	Безучастное от- ношение к свое- му рабочему месту, природе и окружающей среде	Владеет навыками общественной и личной гигиены, но не всегда чист и опрятен	Не всегда согласен с критикой окружающих, но старается исправить имеющиеся недостатки	Принимает участие в мероприяти- ях, но соб- ственной инициативы не проявляет.
	Пытается преодолеть	Трудно устанавливает отношения	Владеет инфор- мацией об исто-	Не имеет вредных привычек, но без-	С понимани- ем относится	Не ставит определённой

	трудности, только с чьей-то помощью	с другими людьми, иногда при помощи педагога, товарищей, родителей.	рии и традициям семьи, города, республики, России.	участно относится к тому, у кого они есть	к общественному порицанию	цели перед собой, свои достижениями удовлетворён.
	Редко стремится разнообразить свой вид деятельности	В коллективе работает без особого интереса, равнодушен к конечному общему положительному результату.	Соблюдает социальные и этические нормы	Подвижен, но только по необходимости.	Не всегда относится ответственно к порученному делу	Периодически совершенствует свои знания и умения.
Баллы	2 балла	2 балла	2 балла	2 балла	2 балла	2 балла

Уровень	Отношение (мотивация) учащегося					
	<i>К труду</i>	<i>К коллективу</i>	<i>К социуму</i>	<i>К здоровому образу жизни</i>	<i>К самовоспитанию</i>	<i>К конкурентности</i>
Низкий (1-8 баллов)	Безынициативен и несамостоятелен	Закрыт для общения, тяжело идёт на контакт	Потребительское отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Не опрятен, не владеет навыками общественной и личной гигиены	Не осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Не имеет активной жизненной позиции,
	В преодолении трудностей не проявляет настойчивость	К коллективному делу относится безответственно, иногда даже мешает ему	Безучастное отношение к истории и традициям семьи, города, республики, России.	Есть вредные привычки, не пытается работать над их устранением	Не готов к самоконтролю и самоограничению	Не имеет конечной цели, не ведёт работу над собой
	За порученное дело берётся без особого желания, всегда пытается найти минусы и недостатки	Не прислушивается к мнению окружающих. Не умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые)	Не соблюдает социальные и этические нормы	Малоподвижен и неактивен	Не обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Нет желания совершенствовать свои знания и умения.
Баллы	1 балла	1 балла	1 балла	1 балла	1 балла	1 балла

Высокий – 14-18 балл

Средний – 9-13 баллов

Низкий – 1-8 баллов.

Средний показатель группы = $\frac{\text{Общее количество баллов}}{\text{Количество учащихся}}$

**Протокол определения уровня воспитанности учащихся
по итогам обучения по ДОП-ДОП
«Занимательная физкультура юного спортсмена»**

Дата проведения:

Год обучения ____ № группы ____

№	ФИО учащегося	К труду	К коллективу	К социуму	К Здоровому образу жизни	К самовоспитанию	К конкурентно - способности	Сумма баллов	Общий уровень
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
<u>Количество человек в группе</u>		В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-		

ИТОГО: общий уровень отношения (мотивации) учащегося

«В» - ... чел., ... %

«С» - ... чел., ... %

«Н» - ... чел., ... %

Подпись педагога

Расшифровка подписи (ФИО)

План мероприятий, в рамках реализации программы воспитания в МУ ДО «ЦДОД № 9»

Задачи:

- формирование представления о традициях, событиях, фактах истории своего объединения, Центра и школы;
- формирование уважительного отношения к событиям, фактам и традициям города, Республики, Страны, ценностного отношения к своей семье, достоинствам другого человека;
- формирование позитивного отношения к творчеству и труду;
- формирование уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим;
- формирование активной позиции родителей (законных представителей) в жизни детей через вовлечение в совместную деятельность объединения, Центра;
- формирование основ безопасного образа жизни и поведения при пожаре, чрезвычайных ситуациях, на водных объектах в осеннее - зимний и весенне-летний периоды, на улицах и дорогах, в сети интернет;
- развитие самостоятельности и осознание личной ответственности за свои поступки;
- воспитание трудолюбия и экономической ответственности.

План воспитательной работы.

Ме- сяц	Модуль программы «Воспитание»	Направле- ние дея- тельности	Мероприятие (название, форма)	Категория участников
Сентябрь	«Традиции Центра»	Объедине- ния Центра; профориен- тация	Акция «Запишись в Центр».	Учащиеся 7 -18 лет
			Оформление стенда «Наши дет- ские творческие коллективы, Добро пожаловать!»	Учащиеся разных воз- растных групп, педагоги ДО, родители (ЗП)
		Самоуправ- ление	Выборы председателя Совета учащихся.	Учащиеся разных воз- растных групп
	«Гражданин России»	Организа- ция обще- ственно- полезных дел (далее ОПД)	День солидарности в борьбе с терроризмом 3 сентября. Акция «Белый журавлик».	Учащиеся 7 -18 лет, педагоги ДО
		- экскурсия	Интерактивная экскурсия «По страницам памятных дат» в рамках Дня Знаний.	Учащиеся разных воз- растных групп
		ОПД	Участие в праздновании дней поселков: Краснозатонский и В. Максаковка.	Учащиеся разных воз- растных групп
	«Семья»	Работа с родителями.	День открытых дверей «Открой мир творчества!», посвященный началу нового учебного года (история, традиции, символика, детские коллективы Центра).	Учащиеся разных воз- растных групп, педагоги ДО, родители (ЗП)

	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Внимание! Пешеход!» в рамках недели безопасности дорожного движения. Встреча с инспектором ГИБДД.	Учащиеся разных возрастных групп
Сентябрь	«Здоровое поколение»	ОПД	Спортивный соревнования по мини футболу среди семейных команд «Футбольный ажиотаж», в рамках празднования Дня знаний.	Учащиеся 5 – 10 лет, педагоги ДО ФСН, родители (ЗП)
	«Зеленая планета»	ОПД	Экологический десант «Мой любимый школьный двор».	Учащиеся всех возрастных групп
Октябрь	«Традиции Центра»	Ключевые дела	Театрализованное представление: «Шоу-реклама: твой мир увлечений».	Учащиеся групп 1 г.о.
		Объединения Центра	Участие в муниципальных конкурсах: - «Я- автор»; - «Будущие профессионалы».	Учащиеся 14-18 лет
		КТД	Праздничный концерт и выставка «Примите наши поздравления», посвященные Дню учителя.	Совет учащихся, творческие группы
			Фотомарш «Моя прекрасная, малая Родина», посвященная Дню основания посёлков.	
	«Гражданин России»	Самоуправление	Участие в акции «Мы вместе!» в рамках Дня пожилого человека.	Учащиеся 7 – 14 лет
		ОПД	Акция в рамках Дня памяти жертв политических репрессий (Фоторепортаж).	Совет учащихся, творческие группы
	«Семья»	Работа с родителями.	Общее родительское собрание «Территория хорошего настроения». Анкетирование.	Учащиеся, педагоги ДО, родители
	«Здоровое поколение»	Ценностная безопасность	День детского здоровья. Проведение подвижных игр «Спортивная семья», посвященная Дню отца в РК.	Учащиеся, педагоги ДО ФСН; родители (ЗП)
			Осенние турниры по футболу, баскетболу, волейболу, вольной борьбе.	Учащиеся объединений ФСН
	«Зеленная планета»	Ключевое дела	«Экологическая квест-игра «Вторичная переработка».	Учащиеся 7-14 лет
Ноябрь	«Традиции Центра»	Самоуправление; объединения Центра	Акция «Сундук добрых слов», посвященная Международному Дню толерантности (16 ноября) и Всемирному Дню прав ребенка (20 ноября). Участие в муниципальных конкурсах: «Я-автор», «Будущие профессионалы».	Учащиеся 14- 18 лет
		Самоуправление	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному Дню памяти жертв ДТП.	Учащиеся всех возрастных категорий
	«Гражданин России»	КТД	Конкурс чтецов «Единство народов большой страны!»	Учащиеся 10 – 14 лет

Ноябрь		Видео-экскурсия	Игра-путешествие «Моя много-ликая Россия», посвященная Дню народного единства (4 ноября).	Учащиеся, родители (ЗП), педагоги ДО
	«Семья»	Работа с родителями и с учащимися	Конкурс открыток, литературных поздравлений ко Дню Матери «Мама – это значит ЖИЗНЬ!» (с размещением на сайте Центра)	Учащиеся объединений ХН, родители (ЗП)
		КТД	Праздничная программа «С праздником, милые мамы!»	
		Работа с родителями	«Семейных традиций сундучок» выставка изделий и поделок, сделанных руками мам и бабушек (мастер-классы).	Учащиеся объединений ХН, родители (ЗП)
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Правила поведения людей в период ледостава».	Учащиеся 7 – 18 лет
			Экспресс программа «Безопасность в интернете», «Цифровой этикет».	
	«Зеленая планета»		Акция «Птичья столовая».	
«Здоровое поколение»		Викторина-игра «Мы здоровыми растем!»		
Декабрь	«Традиции Центра»	КТД	«У всех Новый год!» развлекательные программы в период празднования Нового года и Рождества (цикл).	Учащиеся 5 – 12 лет
		Самоуправление	Тематическая площадка «В ритме праздника!» в период подготовки к празднованию НГ.	Совет учащихся, инициативные группы
	«Гражданин России»	ОПД; Самоуправление	Участие в Всероссийских мероприятиях: Международный день добровольца (5 декабря); День неизвестного солдата (3 декабря); Дню Героев Отечества (9 декабря) (посещение памятников)	Совет учащихся
	«Семья»	Работа с родителями	Творческие мастерские по интересам «Золотые руки»: - мастер-класс по изготовлению новогодних сувениров «Мастерская Деда Мороза».	Учащиеся, родители, педагоги ДО
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Оформление стенда «Осторожно - Пиротехника!»	Учащиеся всех объединений
			Профилактическое мероприятие по предупреждению пожароопасной ситуации в период новогодних каникул «Осторожно – Новый год!»	
	«Здоровое поколение»	КТД, работа с учащимися	«Зимние игры на призы Снеговика» Спортивные турниры по всем видам.	Учащиеся ФСН
Январь	«Традиции Центра»	КТД	Конкурс - выставка «Январская распродажа» в рамках благотворительной акции «Подарок от всего сердца!»	Учащиеся объединений ХН прикладного творчества

			«Рождественские посиделки!» фольклорный праздник для учащихся начального звена.	
		ОПД	Участие в конкурсе социальных проектов «Конвейер проектов».	Совет учащихся,
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Конкурс плакатов «Блокадный Ленинград» в рамках годовщины со дня снятия блокады. - Акция «Блокадный хлеб».	Учащиеся объединений ИЗО 12-18 лет
	«Семья»	Работа с родителями	Игровая познавательная программа на свежем воздухе «Зимние забавы».	Учащиеся 7 – 14 лет
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Световозвращатель – моя безопасность!»	Учащиеся 7 – 14 лет
	«Здоровое поколение»	Ценная безопасность	Массовая зарядка «Присоединяйся к ГТО!»	Учащиеся 7 – 14 лет
Февраль	«Традиции Центра»	Самоуправление; объединения Центра	Спортивные мероприятия на призы Центра в рамках Дня Защитника Отечества: «Февральский мяч»; «Марафон «ГТО-путь к успеху!»	Учащиеся спортивных объединений всех возрастов.
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Памятная линейка, посвященная Дню вывода советских из Афганистана (15 февраля).	Учащиеся всех возрастов.
		ОПД - ДОО	Конкурс плакатов «Мы против коррупции!»	Учащиеся 12 – 18 лет объединений ИЗО
		Профориентация	Кейс-сессия «Профессионал» (решение нестандартных задач).	По заявкам объединений
	«Здоровое поколение»	Ценностная безопасность	Спортивно-оздоровительная программа «Здоровым быть здорово!» (цикл)	Учащиеся 7 – 11 лет
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Акция по сбору макулатуры «Зеленый листок».	Учащиеся всех возрастов
	«Семья»	Работа с родителями	«Спортивно-семейный праздник «Папа может, папа может все что угодно!»	Учащиеся 7 – 16 лет; родители (команды)
Март	«Традиции Центра»	КТД	Праздничный концерт «Наполним музыкой сердца!», посвященный Международному Дню 8 марта.	Учащиеся объединений
		Ключевое дело	Участие в муниципальном фестивале.	Учащиеся объединений ХЭН
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Участие во Всероссийских мероприятиях «Крымская весна», (18 марта).	Учащиеся всех возрастов
		Ключевое дело	Конкурс рисунков «Крымская весна», посвященная Дню присоединения Крыма к РФ.	Учащиеся ХН (ИЗО)
	«Семья»	Работа с родителями	Мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству «Мама наша мастерица».	Учащиеся ХН, родительская общественность
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Безопасное поведение людей на водных объектах в весенний период».	Учащиеся всех возрастных категорий

	«Здоровое поколение»	КТД	День здоровья «Весенняя подзарядка» (пропаганда ВФСК «Готов к труду и обороне»).	Учащиеся и педагоги ДО
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Участие в экологической акции «Час земли».	Учащиеся 14 – 17 лет, педагоги ДО
Апрель	«Традиции Центра»	КТД	Участие в акции «Библионочь».	Учащиеся 16-18 лет
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Мероприятия в рамках Общероссийской добровольческой акции «Весенняя неделя добра».	Учащиеся Центра
	«Семья»	Работа с родителями;	Участие родителя во всероссийской акции «Классные встречи».	Учащиеся и родители
			Оформление тематической фотозоны (сбор фотографий дедов, прадедов учащихся, воевавших в ВОВ 1941-1945 гг.)	Учащиеся всех возрастных категорий объединения «Основы цифровой фотографии»
	«Здоровое поколение»	Ключевое дело	Весенний турниры: по баскетболу; волейболу; футболу; вольной борьбе и шахматам.	Учащиеся 10-18 лет
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Фотовыставки «Чистота родного края!» Международного дня Земли» (22 апреля).	Учащиеся всех возрастных категорий
Май	«Традиции Центра»	КТД	Митинг памяти, посвященный Дню Победы в ВОВ 1941-1945 годов!	
			Конкурс стихов «Сороковые - роковые!»	Учащиеся 12 -18 лет
			Отчетный концерт – награждение «Весне навстречу».	Учащиеся всех объединений, родители (ЗП), педагоги ДО
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Конкурс рисунков и плакатов «Этот День Победы!».	Учащиеся ХН
			Благотворительная акция «Поздравление ветерану!» в рамках празднования Дня Победы.	Учащиеся ХН
Май – июнь	«Семья»	Ключевое дело	Культурно-познавательная программа «Мы одна семья!», посвященная Международному дню семьи (15 мая).	Учащиеся всех возрастов
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Выставка рисунков «Весенняя пора! Не играй с огнем!».	Учащиеся ХН
		Работа с родителями	Участие в городском конкурсе «Семейный архив».	Учащиеся 7 -18 лет
	«Здоровье поколение»	Ценностная безопасность	День здоровья с проведением кросса по легкой атлетики «Майский забег!».	Учащиеся 7 – 18 лет ФН
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Акция «Наш любимый школьный двор!» по организации эко-субботников на территориях, закрепленных за МУ ДО «ЦДОД № 9».	Учащиеся всех возрастов

План работы с родителями.

№ п/п	Содержание работы	Сроки
1.	Родительское собрание "Знакомство с программой, обсуждение совместных мероприятий на учебный год, заполнение анкет, график участия на соревнованиях". Знакомство с локальными актами, правилами учащихся.	сентябрь - октябрь
2.	Приглашение и активное общение с родителями в группе ВК: https://vk.com/club193936525	сентябрь – май
3.	Соревнования: участие в соревнованиях на учрежденческом уровне, муниципальном уровне и т.д. (Родители помогают с поездкой детей).	ноябрь - декабрь
4.	Открытые занятия для родителей.	ноябрь
5.	Консультации для родителей.	по плану
6.	Посещение на дому.	по плану
7.	Привлечение родителей к посильной помощи в объединении.	по плану
8.	Родительское собрание "Промежуточные итоги умений и навыков, отчёт об итогах соревнований, поздравление победителей".	декабрь
9.	Поход-прогулка на лыжах.	январь
10.	Родительское собрание «Неделя безопасности».	январь - февраль
11.	Чаепитие: поздравление с 23 февраля и 8 марта.	февраль - март
12.	Родительское собрание по итогам года. 1. Знакомство с инструкциями по пожарной безопасности детей и по правилам безопасного поведения на водоемах. 2. Подведение итогов года. Вручение благодарственных писем родителям. План работы на лето. Планирование работы на следующий учебный год. 3. Инструктаж «Правила дорожного движения».	май

План работы с детьми из семей «группы риска».

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Составление списка «группы риска».	Сентябрь	педагог-организатор, методист, педагоги ДО
2.	Вовлечение учащихся группы «риска» в объединения центра.	В течение года	педагог-организатор, методист, педагоги ДО
3.	Мероприятия по профилактике правонарушений.	По плану	педагоги ДО
4.	Индивидуальная работа.	В течение года	педагоги ДО
5.	Посещение семей группы «риска».	По плану рейдов	педагоги ДО
6.	Корректировка списков «групп риска»	В течение года	педагоги ДО

**Задания с применением дистанционных технологий
для самостоятельной работы.**

№ п/п	Раздел учебного плана	Задания для самостоятельной работы
1.	«Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка»	Просмотр мультфильмов по разделу учебного плана: https://yandex.ru/search/?text=смешарики азбука здоровья&lr=19 Составление комплекса утренней гимнастики из предложенных упражнений: https://cloud.mail.ru/public/3g4X/2Hw8UaWH4
2.	«Спортивная терминология»	Изучение спортивной терминологии: https://cloud.mail.ru/public/z7Rj/2sTh2cGT7
3.	«Легкая атлетика»	Просмотр видеороликов по дисциплинам Легкой атлетики: http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika
4.	«Баскетбол»	https://yandex.ru/video/preview/?text=видеоуроки про баскетбол для детей&path=wizard&parent-reqid=1621177125094189-1161438062968898588800132-production-app-host-vla-web-yp-254&wiz_type=vital&filmId=2977874732689611489
5.	«Футбол»	Презентация о футболе: https://infourok.ru/videourok-istoriya-i-pravila-igri-v-futbol-3891671.html
6.	«Волейбол»	https://www.youtube.com/watch?v=sfy2cNtWprA
7.	Комплексы упражнений для развития гибкости, выносливости, силы, быстроты, координации движений, ловкости. Упражнения на расслабление	Самостоятельное выполнение упражнений, указанных в ком- плексах. Составление своих комплексов упражнений на развитие каждо- го физического качества: https://cloud.mail.ru/public/HTX2/5VfUNveX6

**Система организации обучения с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий
по ДОП – ДОП «Занимательная физкультура юного спортсмена».**

Условия для реализации образовательного процесса	Ресурсы	Формы реализации образовательного процесса	Режим занятий	Способы информирования учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся
<ul style="list-style-type: none"> - интернет-браузер и подключение к сети интернет; - комплект технического программного обеспечения (skype.com, zoom.us); - микрофон, динамики (наушники), веб-камера. 	<p>Giseo. rko-mi.ru, мессенджер - WhatsApp, соц. Сеть - ВКонтакте.</p>	<p>видео-лекция, онлайн консультация, самостоятельно созданные обучающие задания (видео фрагменты, упражнения, тесты и т.п).</p>	<p>- в смешанном виде.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. о переходе образовательного процесса с применением ЭО и ДОТ; 2. с расписанием на данный период (ГИС ЭО, официальный сайт МУ ДО «ЦДОД № 9»); 3. о работе горячей телефонной линии и технической поддержки учащихся. Пункт 1-3: сайт Центра, группа Центра в ВК, ГИСЭО, телефонная связь, смс-сообщение. 4. о видах получения обратной связи с родителями и учащимися (группа объединения ВК).