

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЩЁЛКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МБОУ ЩЁЛКИНСКАЯ СОШ №1

ОДОБРЕНО / ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ
Щёлкинская СОШ №1
от «29» марта 2024г
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Щёлкинская СОШ №1
Калинина О.М.

Подпись
«29»марта 2024г.
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ОФП»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 15-17 лет
Составитель: Бойков Антон Сергеевич
Должность: педагог дополнительного образования

Щёлкино

2024г

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по ДО СОК «ОФП» для 9-11 классов разработана на основе следующих документов:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 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» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание

государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

– Устава МБОУ Щёлкинской СОШ № 1 в редакции постановления администрации Ленинского района Республики Крым от 08.10.2015 г. №565.

– Локальный нормативно-правовой акт МБОУ Щёлкинская СОШ № 1. Положение об организации и осуществлении образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам от 26.07. 2021г №147

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, на основе примерной программы для ДО СОК «ОФП» для 9-11 классов А. П. Матвеева, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе, имеет модификации и дополнения исходя из требований МБОУ Щёлкинская СОШ №1.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы ОФП является физкультурно-спортивная, ориентированная на ознакомление и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность программы

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на обучающихся от 15-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по общей физической подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Новизна программы

Программа по «Общей физической подготовке» составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на

социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по «Общей физической подготовке» воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Отличительными особенностями программы «Общая физическая подготовка» являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации;

Отличительная особенность заключается в том, что структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся получает одновременно с практикой, количество практических занятий преобладают над количеством теоретических, что является наиболее продуктивным и целесообразным для ознакомления и закрепления новых знаний.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 15-17 лет, с характерными для этого возраста определёнными возрастными, физиологическими и двигательными особенностями. Физические упражнения способствуют гармоническому развитию организма детей и подростков; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность.

Объём и срок исполнения программы. Для освоения программы «Общая физическая подготовка» необходимо 36 недели, 36 академических часа.

Срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Уровень программы: программа рассчитана на 1 год обучения стартового уровня.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» является модифицированной учебной программой по степени авторства. Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном впоследствии виде спорта.

Формы обучения. Форма обучения - очная. На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- работа в парах
- групповая,
- коллективная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: беседы, объяснение и показ, групповые учебно-тренировочные занятия.

Особенности организации образовательного процесса Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Группа сформирована по возрасту, состав группы постоянный; виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать: теоретические и практические занятия, игры, выполнение самостоятельной работы, соревнования.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу 45 минут, перемена 15 минут. Обучение происходит в группе численностью 20 человек.

1.2 Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. **Образовательные:** развитие познавательного интереса к основам здорового образа жизни, основам гигиены жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;

2. **Развивающие** (метапредметные) - развитие у детей мотивации к гигиеническому поведению, безопасной жизни, профилактика вредных привычек;

3. **Воспитательные** (личностные) - формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

1.3 Воспитательный потенциал

Воспитательная работа кружка ОФП осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) Здоровьесберегающее воспитание
- 2) Нравственное и духовное воспитание
- 3) Воспитание положительного отношения к труду
- 4) Культура безопасности

Цель: создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, развития и самореализации.

Задачи:

1. Развивать творческий потенциал лидерские качества учащихся;
2. Создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития физического, духовного, эмоционального, интеллектуального здоровья учащихся

Ожидаемые результаты:

1. Улучшение психического и физического здоровья учащихся;
2. Вовлечение большого числа учащихся в досуговую деятельность и повышение уровня сплоченности коллектива;
3. Развитие разносторонних интересов и увлечений детей;
4. Сокращение детского и подросткового травматизма

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень физических данных учащихся, сплоченности коллектива, повышение интереса к здоровому образу жизни. Воспитание собственных установок, потребностей и мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, учреждения, объединения: благотворительных

акциях, соревнованиях, мастер-классах, лекциях, беседах и т.д.; в конкурсных программах различного уровня, направленных на популяризацию здорового образа жизни, развитие интересов и увлечений у детей.

1.4 Содержание программы

Учебный план

1 год обучения стартовый уровень

№	Программный материал	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теоретические сведения	4	4		Опрос
2	Легкая атлетика	10	2	8	Наблюдение
3	Элементы гимнастики с элементами акробатики	10	2	8	Наблюдение
4	Спортивные игры	12	2	10	Соревнования
5	Итого	36	10	26	

ОФП – общефизическая подготовка, цели и задачи. Техника безопасности.

Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега.

ОРУ, подвижные игры.

Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков.

Специально беговые упражнения, подвижные игры.

Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, бег, метания.

Специально беговые упражнения, подвижные игры.

Медленный бег, разновидность бега

Маховые движения рук, ног.

Разновидность прыжков.

Специально беговые упражнения, подвижные игры.

Упр. на осанку, бег, метания.

Специально беговые упражнения, подвижные игры.

Медленный бег, разновидность бега

ОРУ в парах.
Маховые движения рук, ног.
Упр. на осанку, бег, метания.
Специально беговые упражнения.
Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы.
ОРУ в парах, маховые движения рук, ног.
Толчок одной ногой с места
Медленный бег, разновидность бега, ОРУ
Специальные упражнения гимнаста.
Толчок одной ногой с места, в движении, эстафеты с элементами гимнастики и спортивных игр.
Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов.
Элементы спортивных игр.
Гимнастические упражнения
Гимнастические упражнения, подвижные игры
Гимнастические упражнения с элементами акробатики
Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов.
Элементы спортивных игр, подвижные игры.
Гимнастические упражнения
Гимнастические упражнения с элементами акробатики
Элементы спортивных игр
Медленный бег, разновидность бега, ОРУ
Специально беговые упражнения
Толчок одной ногой с места, подвижные игры.
Специально беговые упражнения
Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов
Элементы спортивных игр.
Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку.
Специально беговые упражнения, подвижные игры.
Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах
Маховые движения рук, ног.
Медленный бег, разновидность бега
ОРУ в парах, маховые движения рук, ног.
Толчок одной ногой с места

1.5 Планируемые результаты

Воспитательные:

-воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-гармонизация личности с чувством уважения к себе и окружающим, предоставление возможностей для проявления социальной активности.

Развивающие:

- физическое совершенствование и укрепление здоровья.

Обучающие:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

знать:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные правила подвижных и спортивных игр;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять кросс без учета времени;
- выполнять поднимание туловища за 30 сек;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять базовые элементы спортивных игр.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график должен составляться на основании учебного плана учреждения с учетом установленной продолжительности учебного года в неделю, учебных днях, включая работу в период школьных каникул в каникулярное время занятия проводятся в соответствии с дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами и планом работы учреждения,

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка.
2. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка.

Информационное обеспечение:

Компьютер, интернет, социальные сети, мессенджеры

Кадровое обеспечение Педагог, работающий по данной программе, должен иметь среднее специальное или высшее профессиональное педагогическое образование, знать специфику дополнительного образования. Дополнительно педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигаций в сети Интернет, навыками поиска в сети Интернет, электронной почтой и т.д.).

Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа);
- игровой
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения)
- наглядный (показ видеофильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом);

Педагогические технологии

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение.

2.3 Формы аттестации

Входной контроль — проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Текущий контроль — проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль — проводится по окончании изучения темы, модуля, в конце полугодия, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком личностного развития, взаимоотношений в коллективе. Промежуточная аттестация проводится для определения результативности освоения программы, призвана отражать достижения цели и задач образовательной программы ОФП.

Итоговый контроль — проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его физических способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.

Формы проведения контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, самостоятельная работа, соревнование.

2.4 Список литературы

Для педагога

1. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост. В.Н.Верхлин, К.А.Воронцов (Контрольно-измерительные материалы) Физическая культура.
2. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.
3. Г.А.Калодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»)
4. Г.А.Калодницкий, В.С.Кузнецов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (Серия «Работаем по новым стандартам»)
5. Концепция физического развития среди детей и подростков. — М., ФК: воспитание, образование, тренировка. -1996.-№1. —с.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
6. Г.А.Калодницкий, В.С.Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий физической культуры (серия «Работаем по новым стандарта»).
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. —М., 2003.-128с.

В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 классы(серия «Текущий контроль»).

8. Л.А. Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы(1-4 класс). –М.: ВАКО, 2008.

9. Подвижные игры в спортзале/А.Ю.Патрикеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2015.

10. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: учитель, 2008.

Литература для учащихся

1. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклиева; Москва: «ВАКО», 2007.

2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев, Москва: «ВАКО», 2007

3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев, Москва: «ВАКО», 2009

4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2009

5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010

6. Физическая культура 5-7: учебник для общеобразовательных учреждений. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010

7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А.Тышлер.- М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 480 с.

3. Приложения

3.1 Оценочные материалы

П / п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	15	4,9	4,7	4,5
			16	4,8	4,7	4,5
			17	4,7	4,5	4,4
2	Координационные	Челночный бег, 3x10 м/с	15	8,2	8,0	7,3
			16	8,2	8,0	7,3

			17	8,0	7,7	7,0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15	190	210	220
			16	190	210	220
			17			
4	Выносливость	6-минутный бег, м	15	1250	1350	1450
			16	1250	1350	1450
			17	1300	1400	1500
5	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол.раз(М)	15	10	12	14
			16	12	14	15
			17	14	16	18

3.2. Методические материалы

ОФП – общефизическая подготовка, цели и задачи. Техника безопасности.

Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.

Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков.

Специально беговые упражнения, подвижные игры.

Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, бег, метания.

Специально беговые упражнения, подвижные игры.

Медленный бег, разновидность бега

Маховые движения рук, ног.

Разновидность прыжков.

Специально беговые упражнения, подвижные игры.

Упр. на осанку, бег, метания.

Специально беговые упражнения, подвижные игры.

Медленный бег, разновидность бега

ОРУ в парах.

Маховые движения рук, ног.

Упр. на осанку, бег, метания.

Специально беговые упражнения.

Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы.

ОРУ в парах, маховые движения рук, ног.

Толчок одной ногой с места

Медленный бег, разновидность бега, ОРУ

Специальные упражнения гимнаста.

Толчок одной ногой с места, в движении, эстафеты с элементами гимнастики и спортивных игр.

Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов.

Элементы спортивных игр.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения, подвижные игры

Гимнастические упражнения с элементами акробатики

Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов.

Элементы спортивных игр, подвижные игры.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения с элементами акробатики

Элементы спортивных игр

Медленный бег, разновидность бега, ОРУ

Специально беговые упражнения

Толчок одной ногой с места, подвижные игры.

Специально беговые упражнения

Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов

Элементы спортивных игр.

Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку.

Специально беговые упражнения, подвижные игры.

Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах

Маховые движения рук, ног.

Медленный бег, разновидность бега

ОРУ в парах, маховые движения рук, ног.

Толчок одной ногой с места

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Теория в процессе занятий: Вводный инструктаж ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом.	1		
2	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1		
3	Участие в сдаче норм ГТО.	1		

4	Бег на короткие дистанции 30- 60 м.	1		
5	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1		
6	Бег на время на дистанции 100м.	1		
7	Ускорения; бег по повороту; финиш.	1		
8	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.	1		
9	Прыжковые упражнения.	1		
10	Бег на время 1000м, метание.	1		
11	Сдача нормативов.	1		
12	Приём, передача мяча в парах, тройках.	1		
13	Подача мяча нижняя прямая.	1		
14	Подача мяча нижняя, верхняя.	1		
15	Приём передача мяча сверху, снизу в парах.	1		
16	Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	1		
17	Подача мяча нижняя, верхняя.	1		
18	Нападающий удар.	1		
19	Блокирование мяча.	1		
20	Командная игра.	1		
21	Ведение и обводка. Отбор мяча.	1		
22	Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Тренировочная игра.	1		
23	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Удары по мячу серединой подъёма. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Тренировочная игра.	1		
24	Первенство школы по мини-футболу.	1		
25	Командно - тактические действия в нападении. Учебная игра.	1		
26	Игра вратаря, командно - тактические действия в защите.	1		

27	Эстафеты с элементами футбола.	1		
28	Участие в товарищеских играх по футболу.	1		
29	Перемещения и остановки. Учебная игра.	1		
30	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		
31	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	1		
32	Групповые тактические действия в нападении и защите.	1		
33	Командные тактические действия в нападении и защите.	1		
34	Двусторонняя игра.	1		
35	Первенство школы по волейболу	1		
36	Первенство школы по волейболу.	1		

3.3 Календарно-тематическое планирование

Календарный учебный график

Уровень стартовый год обучения 1 группа(ы) 1

Месяц	1 полугодие																2 полугодие																															
	сентябрь				Октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май															
Кол-во учебных недель и часов в неделю	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36												
Кол-во часов в месяц (гр.)	4								4								4								4								4															
Аттестация/ формы контроля	Входная диагностика				Коллоквиум				Тестирование				Контрольный срез знаний				Турнир				Контрольный срез знаний				Контрольный срез знаний				Контрольный срез знаний				Контрольный срез знаний				Контрольный срез знаний				Коллоквиум				Контрольный срез знаний			
Объем учебной нагрузки на учебный год 36 часа на одну группу																																																

3.4 Лист корректировки

Приложение 4

Лист корректировки

(название программы)

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

3.5 План воспитательной работы

- организация и проведение совместных дел с учащимися, интересных и полезных для личностного развития ребенка трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной и другой направленности, позволяющие:

- сплочение коллектива через:
 - игры и тренинги на сплочение и командообразование, развитие самоуправленческих начал и организаторских, лидерских качеств, умений и навыков;
 - походы и экскурсии, организуемые руководителем совместно с родителями;

Индивидуальная работа с учащимися:

- изучение особенностей личностного развития учащихся через наблюдение за поведением школьников в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений, в организуемых педагогом беседах по тем или иным нравственным проблемам;

- поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений с одноклассниками или учителями, успеваемость и т.п.).

- мотивация школьников на участие в соревнованиях и конкурсах;

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни класса в целом;

- помощь родителям школьников или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией школы и учителями-предметниками;

3.1. Модуль «Урок»

Реализация педагогом воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- проведение в образовательных организациях Республики Крым единых уроков в рамках Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории, спорта и культуры, а также посвященных памятным датам в истории Республики Крым.

3.2 Модуль «Конкурсные программы и проекты»

В Республике Крым с целью поиска, выявления, развития и поддержки одарённых детей Крыма, реализации их творческого и интеллектуального потенциала, стимулирования талантливой молодёжи, пропаганды регионального культурного наследия проводится более 300 конкурсов, фестивалей, олимпиад, соревнований и иных мероприятий, направленных на гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, физическое, трудовое, экологическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию.

Традиционными для Республики Крым являются такие конкурсные программы, как: «Крымский вальс», «Мы -наследники Победы!», «Прикосновение к истокам», «Крым в моем сердце», фестиваль детского творчества «Крымский вундеркинд», «Таланты многодетной семьи», «Зерно истины», «Сердце, отданное людям», конкурс семейных школьных команд «Семейный очаг», конкурс творческих работ «Хочу написать Закон», телевизионный конкурс знатоков православной культуры «Зерно истины», республиканская конференция учащихся общеобразовательных учреждений Республики Крым «Православие в Крыму: история, традиции, современность» и др.

При реализации воспитательной работы в рамках данного модуля МБОУ «Щелкинская СОШ №1» учитывает конкурсные программы и проекты, реализуемые на школьном и муниципальном уровне, а также может дополнять мероприятия республиканского и всероссийского уровней.

При организации будет осуществляться взаимодействие с учреждениями дополнительного образования, расположенными на территории муниципального образования Республики Крым (центры творчества, ДЮСШ, школы искусств и др.).

Примерами конкурсных программ республиканского, всероссийского уровней могут быть, в том числе традиционные мероприятия республиканских учреждений дополнительного образования, платформы «Россия страна возможностей». Общероссийской общественногосударственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников»:

ГБОУ ДО РК «Дворец детского и юношеского творчества»

Республиканский фестиваль «Крымский вальс» для выпускников общеобразовательных учреждений Республики Крым
 Республиканский открытый фестиваль-конкурс детского творчества «Крым в сердце моем»

Республиканский конкурс детских рисунков плакатов «Я - против коррупции»
Республиканский конкурс на знание Конституции Российской Федерации

Республиканский смотр-конкурс среди общеобразовательных и дошкольных образовательных организации на лучшую организацию работы по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Безопасность детей в наших руках»

Республиканский конкурс детского творчества по безопасности дорожного движения среди воспитанников и учащихся образовательных организаций Республики Крым «Дорога глазами детей»

Республиканский этап Всероссийского конкурса юных инспекторов движения «Безопасное колесо»

Республиканский патриотический конкурс детского творчества «Ради жизни на земле!..» среди учащихся образовательных организаций Республики Крым

Республиканская выставка-конкурс декоративно-прикладного творчества «Прикосновение к истокам» среди учащихся образовательных организаций Республики Крым

Республиканский фестиваль-конкурс «Школьные подмостки» среди театральных коллективов образовательных организаций Республики Крым

ГБОУ ДО РК «Центр детско-юношеского туризма и краеведения» Республиканская патриотическая краеведческая конференция учащихся «Крым - наш общий дом», посвященная Дню Великой Победы;

Республиканский туристский слет обучающихся образовательных учреждений Республики Крым; Слет юных туристов «Крымская осень»

Региональный этап Всероссийской туристско-краеведческой экспедиции «Я познаю Россию»

Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания»

Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры»

ГБОУ ДО РК «Малая академия наук «Искатель» _____
Республиканский заочный конкурс работ юных фотохудожников «Крым - полуостров мечты»

Республиканский конкурс-защита научно-исследовательских работ МАН «Искатель» _____

Республиканский конкурс «Космические фантазии» _____

Республиканский заочный конкурс «Мирный космос» _____

Республиканская выставка работ кружков по начальному техническому моделированию _____

Республиканский конкурс «Мы - гордость Крыма» _____

Республиканский фестиваль робототехники «КвантоРоботикс» _____

Республиканские соревнования по авиамodelьному спорту (микроавиамodelи) _____

Республиканский конкурс по радиоэлектронному конструированию _____

Республиканская выставка - конкурс технического творчества «Наш поиск и творчество - тебе, Родина!»

Республиканский фестиваль «Доступный космос» _____

Республиканский конкурс по ИКТ «С компьютером на ТЫ» _____

Республиканский конкурс исследовательских работ и проектов учащихся среднего школьного возраста «Шаг в науку»

Республиканская научно-практическая конференция «Космос. Земля. Человек» _____

Республиканский конкурс дополнительных общеобразовательных программ для одаренных детей и талантливой молодежи

Республиканский заочный фестиваль детского экранного творчества «Магический экран» _____

Крымское открытое первенство по спортивной радиопеленгации
Республиканское соревнование по робототехнике «Кубок РТК мини: Республика Крым»
Республиканская выставка - конкурс декоративно-прикладного творчества и изобразительного искусства «Знай и люби свой край»
Турнир по мастерству в области аддитивных технологий
Крымский форум талантливых и одаренных детей «Интеллектуальный старт-ап»

ГБОУЛО РК «Эколого-биологический центр»

Республиканский конкурс природоведческих исследовательских проектов
Республиканская научно-практическая конференция учащихся «Проблемы охраны окружающей среды»
Республиканская эколого-природоохранная акция «К чистым истокам»
Республиканская эколого-природоохранная акция «Птица года»
Платформа «Россия - страна возможностей» Всероссийский конкурс для школьников 8-10 классов «Большая перемена»
Всероссийский конкурс «РДШ - территория самоуправления» Общероссийская общественно-государственная детско-юношеская организация «Российское движение школьников»

Всероссийские соревнования по русскому силовому «Сила РДШ» среди обучающихся общеобразовательных организаций (участники от 7 лет, с 1 по 10 классы)

Всероссийский турнир по шахматам на кубок Российского движения школьников
Всероссийские детско-юношеские военно-спортивные игры: «Зарничка», «Зарница», «Орленок»
Всероссийский проект «Школьный музей» (участники с 5 по 11 классы)

Всероссийский проект «Дизайн информации и пространства» (участники от 12 лет)

Всероссийский конкурс лидеров и руководителей детских и молодежных общественных объединений «Лидер XXI века»
Всероссийский конкурс «Лучшая команда РДШ»
Всероссийский проект «Лига добровольческих отрядов»
Всероссийский конкурс «Доброволец России» номинация «Юный доброволец»