

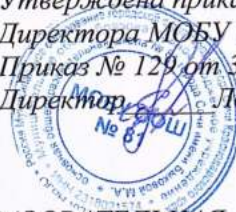
УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО  
КРАЯ

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение основная  
общеобразовательная школа № 81 города Сочи имени Быковой М.А.

Муниципального образования городской округ город-курорт Сочи  
Краснодарского края

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждена приказом  
Директора МОБУ ООШ № 81  
Приказ № 129 от 31.08.2023 г.  
Директор Лопина Е.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Уровень: ознакомительный

*Ознакомительный, базовый, углубленный*

Срок реализации программы (общее количество часов) 36 недель (72 часа)

Форма обучения: очная

Возрастная категория: 11-15 лет

Вид программы: модифицированный

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 14659

Составитель:

Майсурадзе Майя Александровна

(Ф.И.О. преподавателя)

педагог дополнительного образования

г. Сочи 2023 г.

**Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:**

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказом 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»;
9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ;
10. Уставом Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения основная общеобразовательная школа № 81 города Сочи имени Быковой М.А.

### **Пояснительная записка**

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность данной программы – Физкультурно – спортивная. Занятие в секции ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «О Ф П» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

**Задачи :**

**Образовательные:**

Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

Обучение игровой и соревновательной деятельности;

Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

**Развивающие:**

Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

Развитие инициативы и творчества учащихся;

Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;

Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

**Воспитательные:**

Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;

Воспитать умение работать в группе, команде;

Воспитать психологическую устойчивость;

Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Отличительные особенности данной образовательной программы:

Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.

Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Набор в кружок производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют дети 11-15 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется.

Количество занимающихся 15 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 72 учебных часа в год.

Формы организации занятий:

Групповые практические занятия;

Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;

Самостоятельные тренировки по заданию тренера;

Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;

Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для учеников 5 – 9 классов, два раза в неделю по 45 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

**Знать:**

Санитарно-гигиенические требования к занятиям в кружке;

Об основных способах и особенностях движения и передвижений человека;

О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;  
 Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;  
 О причинах травматизма и правилах его предупреждения;  
 Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

**Уметь:**

Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;  
 Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;  
 Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;  
 Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.  
 Владеть техникой перемещений во время игры;  
 Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;  
 Использовать различные тактические действия.  
 Результативность занятия учащихся в кружке определяется с помощью:  
 Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).  
 Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д ).  
 Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

**Учебно-тематический план**

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Основы знаний (теоретическая подготовка)	4
2	Легкая атлетика	19
3	Гимнастика	19
4	Спортивные игры и подвижные игры	30
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	согласно плану спортивных мероприятий
ИТОГО		72

### **Содержание программы:**

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня.

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания.

Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

*Баскетбол:* стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

*Футбол:* удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

*Волейбол:* стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

*Легкая атлетика:* бег 60, 100, 200, 400, 1000, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

*Гимнастика:* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

*Девочки* – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

*Мальчики* – опорный прыжок согнув ноги; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем переворотом; брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

**Методическое обеспечение :**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

Алгоритмы выполнения комплекса упражнений.

Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки.

**Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал при МОБУ ООШ № 81

Спортивная площадка при МОБУ ООШ № 81

Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола и гандбола.

Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.

Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины,

гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи,

гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.

Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

**Список использованной литературы:**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.

Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.

Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.

Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.

**Тематический план.**

№	Название темы	Кол- -во часов	Оборудование	Примечание
1	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще	1	Спортивная площадка, беговая дорожка, свисток	



	развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».			
2	Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	1	Спортивная площадка, беговая дорожка	
3	ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 200-300 м.	1	Спортивная площадка, Беговая дорожка.	
4	ОРУ. СБУ. Бег 60 м-120 м. Техника метания малого мяча.	1	Спортивная площадка, Беговая дорожка. Рулетка	
5	ОРУ. Кросс-хотьба до 1000 м	1	Спортивная площадка, Беговая дорожка.	
6	ОРУ. Кросс 1000 м	1	Спортивная площадка, рулетка, секундомер	
7	ОРУ. Бег 400-500 м	1	Спортзал, рулетка, беговая дорожка.	
8	ОРУ. Бег 1500 м по пересеченной местности	1	Спортзал, беговая дорожка, свисток	
9	ОРУ. Пробег отрезков 400-500 м.	1	Спортзал, беговая дорожка, свисток	
10	ОРУ. Кросс 2000 м	1	Беговая дорожка свисток	
11	ОРУ. РТО бег 2000 м	1	Беговая дорожка свисток	
12	ОРУ. Равномерный бег 4 минуты	1	Беговая дорожка свисток	
13	ОРУ. Бег с	1	Беговая дорожка	

	ускорением и изменением направленности		свисток	
14	Бег с ускорением 100 м	1	Беговая дорожка, свисток	
15	Бег 60 м. Прыжки со скакалкой	1	Спортзал, скакалки	
16	Бег 5 минут	1	Беговая дорожка, свисток	
17	ОРУ. Челночный бег 6x10	1	Беговая дорожка, свисток	
18	ОРУ. Эстафетный бег	1	Беговая дорожка, свисток	
19	Встречная эстафета 4x100	1	Беговая дорожка, свисток	
20	Бег 60м, 100 м	1	Беговая дорожка, спортзал, свисток	
21	ОРУ челночный бег, бег с ускорением	1	Спортзал, беговая дорожка, свисток	
22	ОРУ. Соревнования по ч/б 3x10	1	Спортзал, беговая дорожка, свисток	
23	Футбол. Инструктаж по ТБ, стойки и передача	1	Спортивная площадка	
24	Стойка и передача мяча.	1	Спортивная площадка	
25	Удар по мячу	1	Спортивная площадка	
26	Удар по воротам	1	Спортивная площадка, ворота, мяч	
27	Удары по мячу в движении.	1	Спортивная площадка, ворота, мяч	
28	Отборный подкат	1	Спортивная площадка, ворота, мяч	
29	Игра вратаря. Тренировочная игра	1	Спортивная площадка, мяч, свисток	
30	Остановка мяча. Учебная игра	1	Спортивная площадка, мяч, свисток	
31	Соревнования по футболу	1	Спортивная площадка, мяч, свисток	

32	Волейбол. Инструктаж по ТБ	1	Волейбольная площадка, мяч	
33	Стойки и перехождение игрока	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
34	Нападение, тактика нападения	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
35	Передача мяча. Учебная игра	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
36.	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная ига.	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
37.	Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
38.	ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра .	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
39.	ОРУ. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол.	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
40.	Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки	1	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	

	и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».			
41.	Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	1	Баскетбольная площадка, мячи, свисток <sup>h</sup>	
42.	ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.	1	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	
43.	ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.	1	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	
44.	Значение и способы закаливания. Спец баскетбольные упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол.	1	Баскетбольная площадка, мячи, свисток, конусы.	

45.	ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	1	Баскетбольная площадка, мячи, свисток, конусы.	
46.	ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Б/большая площадка, Б/б корзины, мячи, свисток	
47.	ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам.	1	Б/большая площадка, Б/б корзины, мячи, свисток	
48.	ОРУ в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты- обводка защитника. Учебная игра.	1	Б/большая площадка, мячи, свисток, стойки для обводки	
49.	ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита.	1		

	Двусторонняя игра.			
50.	Техника безопасности на занятиях прыжками в Легкой атлетике. ОРУ. Спец беговые упражнения. Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в высоту.	1	Спортзал, маты, стойки для прыжка, планка,	
51.	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на развитие гибкости и прыгучести. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	Спортзал, маты, стойки для прыжка, планка,	
52.	Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .	1	Спортзал, футбольные мячи, свисток	
53.	ОРУ . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствовани е ударов по мячу.	1	Спортзал, конусы, ф/бол ьные мячи, свисток .	
54.	ОРУ. Специальные	1	Спортзал, ворота,	

	футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.		ф/больные мячи, свисток	
55.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).	1	Спортзал, ворота, ф/больные мячи, свисток, конусы	
56.	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам.	1	Спортзал, ворота, ф/больные мячи, свисток	
57.	ОРУ в движении.. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол по упрощенным правилам.	1	Спортзал, ворота, ф/больные мячи, свисток, стойки	
58.	ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по	1	Спортзал, ворота, футбольные мячи, свисток	

	упрощенным правилам.			
59.	ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.	1	Спортзал, ворота, футбольные мячи, свисток	
60.	ОРУ с мячом. Совершенствовани е тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	1	Футбольная площадка, ф/б мячи, свисток	
61.	Кроссовый бег 1500 м. Совершенствовани е тактики защиты. Использование раннее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол.	1	Футбольная площадка, ф/б мячи, свисток	
62.	ОРУ. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта».	1	Спортплощадка, бита, теннисный мяч.	
63.	ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1	Спортплощадка, беговая дорожка, яма для прыжков.	



64.	ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега. Бег 200 м.	1	Спортплощадка, беговая дорожка, яма для прыжков, лопата, рулетка	
65.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта».	2	Спортплощадка, прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка, бита, теннисный мяч.	
66.	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2	Спортплощадка, беговая дорожка, малые мячи, рулетка	
67.	ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	2	Спортплощадка, беговая дорожка, малые мячи, рулетка, эстафет. палочка.	
68.	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5x50м.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток, конусы.	

**Раздел о воспитании в дополнительной общеобразовательной программе «Основы физической подготовки» МОБУ ООШ № 81**

**1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданской ответственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению,

взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- воспитание у обучающихся убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.
- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств;
- сохранение и укрепление здоровья учащихся, содействие всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов.
- приобретение общей выносливости;
- гармоничное развитие мускулатуры и силы мышц;
- повышение общих скоростных возможностей (быстроты выполнения движений);
- увеличение подвижности основных суставов и эластичности мышц;
- улучшение ловкости в бытовых, трудовых и спортивных действиях (умение координировать простые и сложные движения);
- приобретение умения выполнять движения без излишних напряжений, а также умения расслабляться.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации.

Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека.

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях.

## **2. Формы и методы воспитания**

Формы физического воспитания: физические упражнения; двигательные свойства; оздоровительные силы природной среды; гигиенические факторы.

Методы физического воспитания тесно связаны со средствами ФВ. В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, связанные и направленные на ОФП, основанные на активной двигательной деятельности.[9]

Методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод; словесные и сенсорные методы.

**Метод регламентированного упражнения** предусматривает:

твёрдо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление её динамикой по ходу упражнений;

создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями (применение вспомогательных снарядов).

**Игровой метод** – "сюжетная" организация игры:

деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация охоты, трудовых, бытовых действий), но может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач того или другого занятия.

комплексное совершенствование двигательной деятельности в усложнённых или облегчённых условиях.[8]

**Соревновательный метод.**

Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

**Словесные методы:**

дидактический рассказ, беседа, обсуждение; инструктирование (объяснение задания, правил их выполнения); сопроводительное пояснение (лаконичный комментарий и замечания); указания и команды (как правило, в повелительном наклонении); оценка (способ текущей коррекции действий или их итогов); словесный отчет и взаиморазъяснение; самопроговаривание, самоприказ, основанные на внутренней речи (например: "сильнее", "держаться", "плавно").

**Сенсорные методы:**

метод направленного "прочувствования" движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;

метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала);

методы лидирования и текущего сенсорного программирования с использованием специальной электронной аппаратуры, нередко с обратной связью (видео- и звуколидеры, указывающие, например, расхождение между заданным и фактическим темпами исполнения).

### 3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности творческого объединения на основной учебной базе реализации программы в МОБУ ООШ № 81 в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### 4. Календарный план воспитательной работы с учащимися

<i>№</i>	<i>Месяц</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Формы проведения</i>	<i>Результат и (или) информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</i>
1	сентябрь	«Казарла»	Спортивное мероприятие	Сформированность внутренней позиции учащегося, эмоционально - положительное отношение ученика к ЗОЖ фотоотчет
2	октябрь	«Азбука Здоровья - ЗОЖ и режим дня»	Беседа в режиме дня.	Сформированность внутренней позиции учащегося, эмоционально - положительное отношение ученика к ЗОЖ фотоотчет
3	ноябрь	«Казарла»	Спортивное	Сформированность внутренней

			мероприятие	позиции учащегося, эмоционально - положительное отношение ученика к ЗОЖ фотоотчет
4	декабрь	История традиции спорта	Подготовка рефератов и презентации	Сформированность основ физической культуры, уважение к культуре и традициям спорта
5	январь	«Вредные привычки и их последствия»	Обсуждение. Презентация	Сформированность внутренней позиции учащегося, эмоционально - положительное отношение учащегося к ЗОЖ, ориентация на выполнение норм на основе понимания их личной необходимости
6	февраль	Праздничное мероприятие ко Дню Защитника Отечества.	Игра «Вперед мальчишки»	Сформированность основ гражданской идентичности: знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к родному краю и малой Родине фотоотчет
7	март	Праздничное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 Марта	Участие в конкурсе	Развитие у учащихся спортивной активности и самостоятельности, воспитание чувства коллективизма, коммуникабельности, культуры отношений, ответственности за работу членов команды, за результат
8	апрель	Знакомство с спортсменами Сочи	Мультимедийная презентация	формирование у учащихся патриотического отношения и чувства к своей семье и городу
9	май	Мероприятие, посвященное 79-летию Победы ВОВ – «Сочи – город-госпиталь»	Участие в мероприятиях Бессмертный полк Несение вахты и т.д.	сформированность основ гражданской идентичности: знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к родному краю и малой Родине

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

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

- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении, в школе.