

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа поселка Борское
Гвардейского муниципального округа Калининградской области»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 28.06.2024 г.
Протокол № 10

Утверждаю
Директор МБОУ «СШ пос. Борское»
Литвинчук Т.Н.
28.06.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»**

Возраст обучающихся: 16-18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Подскальнюк
Фёдор Петрович,
учитель физической культуры

пос. Борское, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Воспитание основ физической культуры - важнейший фактор физического и нравственно-духовного становления человека. Проблемой развития двигательной активности заинтересованы сегодня многие дисциплины, и конечно, в первую очередь специалисты по физическому воспитанию.

В сфере дополнительного образования существует множество проектов и программ, направленных на решение проблем развития двигательной активности. Одной из таких является программа «ОФП». Общая физическая подготовка заменяет детям труд. Она, как трудовая деятельность, всегда имеет цель. В общей физической подготовке — это стремление к достижению поставленной цели, ребята стараются быть внимательными, проявляют смекалку, инициативу, волю.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Физическое и нравственное значение данной программы - организация физкультурно-оздоровительной работы.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» в своей основе использует и учитывает влияние физических нагрузок на организм ребенка, предназначена для приобщения детей к здоровому образу жизни, развитию физических возможностей обучающихся, формированию полноценной гармонично развитой личности ребенка.

Данная программа направлена на:

- формирование стремления к здоровому и активному образу жизни, сохранение физического здоровья, воли, характера, трудолюбия, самостоятельности,
- создание условий для развития личности ребенка, социальной адаптации и навыков коммуникабельности, как профилактики асоциального поведения,
- развитие мотивации к познанию спортивных дисциплин,
- развитие навыков работы в команде. Сегодня для решения этой проблемы педагог ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений о здоровом образе жизни, но и становление его положительной мотивации на активную оздоровительную деятельность.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Физическая культура - это вид культуры, сущностью которой является оптимальная двигательная деятельность, реализуемая посредством

физического упражнения на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека.

ОФП (общая физическая подготовка) — это всестороннее развитие, совершенствование и увеличение объёма основных физических качеств и двигательных способностей человека, таких как сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость. Основой общей физической подготовки является сбалансированный комплекс физических упражнений, разностороннего воздействия. Наибольшее количество данных упражнений представляет легкая атлетика, которую по праву считают «Королевой спорта».

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа общекультурного (ознакомительного) уровня.

Актуальность образовательной программы

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - 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. Программа по ОФП 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 ОФП воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Практическая значимость образовательной программы

По окончании обучения дети будут знать: технику безопасности на занятиях, историю развития спортивных игр, гигиену спортсмена, нормы врачебного контроля, комплекс физических упражнений, технику начальной подготовки. Научатся: вести подвижный, активный здоровый образ жизни, выполнять упражнения, способствующие укреплению здоровья, выполнять технико-тактические задачи в разных видах спорта.

Результатом освоения программы можно считать участие обучающихся в соревнованиях данной направленности различного уровня.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- Принципы отбора содержания:
- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип постепенности
- Принцип совместной деятельности учителя и ученика
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип сознательности и активности
- Принцип наглядности

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Отличительные особенности программы

Программа охватывает разные виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол), где каждый ребенок может попробовать свои силы и определить для себя наиболее приемлемый вид спорта для дальнейших занятий в более старшем возрасте, занятия по лёгкой атлетике.

Занятия по данной программе построены с учетом интересов и потребностей детей. Периодически обучающиеся повторяют, изучают, совершенствуют материал, изученный в основных разделах программы:

Физическая культура и различные виды спорта в России (беседы о массовом народном характере спорта в стране).

Здоровье, гигиена и самоконтроль для активного образа жизни (Общие санитарно-гигиенические требования на занятиях).

Общефизическая подготовка (выполнение общеразвивающих упражнений на различные группы мышц, на развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки).

Подвижные игры (русские народные игры, игры на материале гимнастики, на материале спортивных игр).

Контрольные игры и соревнования (Проверка знаний, умений и навыков детей в игровой и соревновательной форме).

Программа составлена с учетом потребностей учащихся, предусматривающих активную, подвижную деятельность.

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих **задач** обучающихся:

- * сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- * познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- * познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

развивающих:

- * развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- * развивать всестороннюю физическую подготовку;
- * укреплять здоровье воспитанников.

воспитательных:

- * воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- * воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- * воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно- оздоровительное движение.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Программа разработана для детей 10 и 11 классов, 16-18 лет. Основное условие для набора – это наличие желания.

Особенности организации образовательного процесса

Группа формируется из числа учащихся 10 и 11 классов образовательной организации, реализующей программу.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-25 человек.

Форма обучения по образовательной программе – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час, игровой режим - 30 минут.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы

требуется 36 часов, включая индивидуальные консультации.

Основные методы обучения

•**наглядные методы:** правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных; использование кино- и видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач, использование предметов, пособий, музыки.

•**вербальные (словесные) методы:** приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки, образный сюжетный рассказ;

•**практические методы:** игровой и соревновательный методы. Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Соревновательный метод совершенствует движения, развивает творчество.

Планируемые результаты

Образовательные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Развивающие:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Воспитательные:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Механизм оценивания образовательных результатов

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Для проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся используются следующие виды контроля:

Текущий контроль - наблюдение за деятельностью обучающихся на каждом занятии, тестовыми, игровыми заданиями по изучаемым темам.

Промежуточный контроль - отслеживание обучения детей проводится 2 раза в год, в сентябре (выявление базы физической подготовки ребенка), в мае (результативность выполнения заданий, установленных нормативов).

Итоговый контроль - контрольные занятия, занятия-соревнования.

Результатом реализации программы являются:

1. Укрепление и сохранение здоровья, приобретение навыков оздоровления организма, ведения здорового образа жизни.
2. Выполненные детьми нормативы общефизических упражнений, овладение техникой в игровых видах спорта,
3. Участие в контрольных играх, занятиях-соревнованиях.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

- Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и

способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Кадровые

Особых требований к педагогу, реализующему данную программу, нет.

Материально-технические условия (обеспечение)

1. Палка гимнастическая.
2. Скакалка детская.
3. Кегли.
4. Обруч пластиковый детский.
5. Мячи большие и малые.
6. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
7. Лента финишная.
8. Эстафетная палочка.
9. Свисток.
10. Жилетки игровые с номерами.
11. Ракетки
12. Гимнастические скамейки
13. Гимнастические маты

Технические средства обучения

1. Музыкальный центр.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный проектор.
4. камера.
5. Интерактивное оборудование

Спортивный зал и площадка, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Методическое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны

соответствовать возрастным особенностям воспитанников, его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(36 часов, 1 час в неделю)

Раздел 1. Гимнастика (2 часа).

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки. Подтягивание из виса на перекладине. Комбинация акробатических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Раздел 2. Баскетбол (8 часов).

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Функционал игроков 1,2,3,4,5. Техническая подготовка. Ведение мяча. Передача мяча. Броски в кольцо. Подбор мяча под кольцом. «Финты». Системы игры в нападении. Системы игры в защите. Личная защита. Быстрый отрыв. Учебная игра 3х3 (Стритбол). Игра 5х5 классический баскетбол с практическим судейством. Учебная игра 5х5. Судейство.

Раздел 3. Волейбол. (8 часов).

Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Расстановка игроков. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Распасовщик. Диагональный. Блокирующий «Либеро». Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Учебная игра в волейбол по правилам. Судейство. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 4. Футбол (6 часов).

Правила техники безопасности при занятиях футболом. Основные правила игры. Техника ведения мяча. Удары по мячу. Техническая подготовка. Командные действия. Система расстановки игроков. Игра голкипера. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Учебная игра. Практическое судейство. Игра в «квадрат». Учебная игра с соблюдением правильной расстановки. Пробитие штрафных ударов. Судейство.

Раздел 5. Настольный теннис (8 часов).

Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила игры. Поддача. Отбивание шарика тычками, накатом, подрезкой. Исходное положение для игры в настольный теннис. Техническая подготовка. Отработка нападающего удара. Отработка приема в защите. Учебные игры: 1х1; 2х2. Техническая подготовка.

Раздел 6. Легкая атлетика (3 часа).

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения в метании и толкании. Бег на короткие дистанции. Виды легкой атлетики в Олимпийских видах. Великие легкоатлеты, мировые рекорды. Бег 60м., метание мяча 150 гр., прыжок в длину с разбега. Бег 500, 800м. Подготовка места занятий. Судейство.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Раздел 1. Гимнастика.	2	1	2
2.	Раздел 2. Баскетбол.	8	1	9
3.	Раздел 3. Волейбол.	8	1	7
4.	Раздел 4. Футбол.	6	1	5
5.	Раздел 5. Настольный теннис.	8	1	7
6.	Раздел 6. Легкая атлетика.	4	1	2
	Итого:	36	6	28

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП»
1	Начало учебного года	с 01.09.2024 года

2	Продолжительность учебного периода	учебного	36 учебных недель
3	Продолжительность недели	учебной	5 дней
4	Периодичность занятий	учебных	1 раз в неделю по 1 часу
5	Количество занятий в учебном году		36 занятий
6	Количество часов в учебном году		36 часов
7	Окончание учебного года		31 мая 2025 года
8	Период реализации программы		с 01 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года

Календарно-тематическое планирование (10 класс)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	05	7.50-8.30	инструктаж	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Основные правила игры. Техника ведения мяча. Удары по мячу. Командные действия. Система расстановки игроков. Игра голкипера. Учебная игра. Практическое судейство.	Спортивный зал	Опрос

2.	Сентябрь	12	7.50-8.30	групповая	1	Повторение всех технических приемов. Учебная игра по системе 4х3х3. Судейство.	Спортивный зал	Беседа
3.	Сентябрь	19	7.50-8.30	индивидуальная	1	Повторение всех технических приемов. Учебная игра по системе 4х3х3. Судейство.	Спортивный зал	Сдача нормативов
4.	Сентябрь	26	7.50-8.30	групповая	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беговые, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Сдача нормативов
						Упражнения в метании и толкании. Бег на короткие дистанции. Виды легкой атлетике в Олимпийских видах. Великие легкоатлеты, мировые рекорды.		
5.	Октябрь	03	7.50-8.30	групповая	1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Расстановка игроков. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Пасующий. Диагональный. Блокирующий «Либеро».	Спортивный зал	Сдача нормативов

						Учебная игра. Практическое судейство.		
6.	Октябрь	10	7.50-8.30	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивны й зал	Сдача норма- тивов
7.	Октябрь	17	7.50-8.30	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивны й зал	Сдача норма- тивов
8.	Октябрь	24	7.50-8.30	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивны й зал	Сдача норма- тивов
9.	Ноябрь	07	7.50-8.30	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивны й зал	Сдача норма- тивов

10.	Ноябрь	14	7.50-8.30	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
11.	Ноябрь	21	7.50-8.30	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
12.	Ноябрь	28	7.50-8.30	групповая; индивидуальная	1	Блиц турнир по волейболу.	Спортивный зал	Соревнования
13.	Декабрь	05	7.50-8.30	групповая	1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки. Подтягивание из виса на перекладине. Комбинация акробатических упражнений.	Спортивный зал	Сдача нормативов
14.	Декабрь	12	7.50-8.30	групповая	1	Акробатика. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки. Подтягивание из виса на перекладине.	Спортивный зал	Сдача нормативов

						Комбинация акробатических упражнений		
15.	Декабрь	19	7.50-8.30	групповая	1	Техника безопасности и при занятиях баскетболом . Правила игры. Функционал игроков 1,2,3,4,5. Ведение мяча. Передача мяча. Броски в кольцо. Подбор мяча под кольцом. «Финты». Системы игры в нападении. Системы игры в защите. Учебная игра 3х3 (Стритбол). Игра 5х5 классический баскетбол с практическим судейством.	Спортивный зал	Сдача нормативов
16.	Декабрь	26	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра «Стритбол», судейство.	Спортивный зал	Сдача нормативов
17.	Январь	16	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5х5. Учебная игра. Личная защита. Быстрый отрыв. Судейство.	Спортивный зал	Сдача нормативов

18.	Январь	23	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. «Прессинг». Позиционное нападение .	Спортивный зал	Сдача нормативов
19.	Январь	30	7.50-8.30	групповая	1	Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила игры. Поддача. Отбивание шарика тычками, накатом, подрезкой. Исходное положение для игры в настольный теннис. Учебная игра 1x1.	Спортивный зал	Сдача нормативов
20.	Февраль	06	7.50-8.30	групповая	1	Совершенствование подачи, накатов, срезов и откидок. Учебная игра 1x1.	Спортивный зал	Сдача нормативов
21.	Февраль	13	7.50-8.30	групповая	1	Учебная игра 1x1. 2X2. Игра в защите.	Спортивный зал	Сдача нормативов
22.	Февраль	20	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 1x1; 2x2. Игра нападающего.	Спортивный зал	Сдача нормативов
23.	Февраль	27	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. Действие игроков по функционалу. Практическое судейство с	Спортивный зал	Сдача нормативов

						протоколом.		
24.	Март	12	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. Действие игроков по функционалу. Практическое судейство с протоколом	Спортивный зал	Сдача нормативов
25.	Март	19	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. Действие игроков по функционалу. Практическое судейство с протоколом	Спортивный зал	Сдача нормативов
26.	Март	26	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. Действие игроков по функционалу. Практическое судейство с протоколом.	Спортивный зал	Сдача нормативов
27.	Апрель	02	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 1x1. Отработка нападающего удара. Отработка приема в защите.	Спортивный зал	Сдача нормативов

28	Апрель	09	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 1х1. Отработка нападающего удара. Отработка приема в защите	Спортивный зал	Сдача нормативов
29	Апрель	16	7.50-8.30	групповая	1	Блицтурнир с судейством. Подведение итогов по разделу «Настольный теннис».	Спортивный зал	Соревнования
30	Апрель	23	7.50-8.30	групповая	1	Футбол. Техническая подготовка. Игра в «квадрат». Учебная игра с соблюдением правильной расстановки. Пробы штрафных ударов.	Спортплощадка	Соревнования
31	апрель	30	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Игра в «квадрат». Учебная игра с соблюдением правильной расстановки. Пробы штрафных ударов.	Спортплощадка	Сдача нормативов
32	Май	14	7.50-8.30	групповая	1	Блицтурнир. Подведение итогов по разделу «Футбол». С практическими	Спортплощадка	Соревнования

						М судейством.		
33	Май	21	7.50-8.30	групповая	1	Беговые и прыжковые упражнения. Бег 60м., метание мяча 150гр., прыжок в длину с разбега. Бег 500, 800м. Подведение итогов раздела «Легкая атлетика». Судейство.	Спортплощадка	Сдача нормативов
34-36	Май-начало июня (2 доп. занятия)	28	7.50-8.30	групповая	1	Легкая атлетика. Подведение итогов учебного года	Спортплощадка	

Календарно-тематическое планирование (11 класс)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	07	7.50-8.30	инструктаж	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Основные правила игры. Техника ведения мяча. Удары по мячу. Командные действия. Система расстановки игроков. Игра	Спортивный зал	Опрос

						голкипера. Учебная игра. Практическое судейство.		
2.	Сентябрь	14	7.50-8.30	групповая	1	Повторение всех технических приемов. Учебная игра по системе 4х3х3. Судейство.	Спортивный зал	Беседа
3.	Сентябрь	21	7.50-8.30	индивидуаль ная	1	Повторение всех технических приемов. Учебная игра по системе 4х3х3. Судейство.	Спортивный зал	Сдача норма- тивов
4.	Сентябрь	28	7.50-8.30	групповая	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения в метании и толкани. Бег на короткие дистанции. Виды легкой атлетике в Олимпийских видах. Великие легкоатлеты, мировые рекорды.	Спортивный зал	Сдача норма- тивов

5.	Октябрь	05	7.50-8.30	групповая	1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Расстановка игроков. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Пасующий. Диагональный. Блокирующий «Либеро». Учебная игра. Практическое судейство.	Спортивный зал	Сдача нормативов
6.	Октябрь	12	7.50-8.30	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
7.	Октябрь	19	7.50-8.30	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
8.	Октябрь	26	7.50-8.30	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
9.	Ноябрь	02	7.50-8.30	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов

10.	Ноябрь	09	7.50-8.30	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
11.	Ноябрь	16	7.50-8.30	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
12.	Ноябрь	23	7.50-8.30	групповая; индивидуальная	1	Блицтурнир по волейболу.	Спортивный зал	Соревнования
13.	Ноябрь	30	7.50-8.30	групповая	1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки. Подтягивание из виса на перекладине. Комбинация акробатических упражнений.	Спортивный зал	Сдача нормативов
14.	Декабрь	07	7.50-8.30	групповая	1	Акробатика. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки. Подтягивание из виса на перекладине. Комбинация акробатических упражнений	Спортивный зал	Сдача нормативов

15.	Декабрь	14	7.50-8.30	групповая	1	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Функционал игроков 1,2,3,4,5. Ведение мяча. Передача мяча. Броски в кольцо. Подбор мяча под кольцом. «Финты». Системы игры в нападении. Системы игры в защите. Учебная игра 3х3 (Стритбол). Игра 5х5 классический баскетбол с практическим судейством.	Спортивный зал	Сдача нормативов
16.	Декабрь	21	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра «Стритбол», судейство.	Спортивный зал	Сдача нормативов
17.	Декабрь	28	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5х5. Учебная игра. Личная защита. Быстрый отрыв.	Спортивный зал	Сдача нормативов
18.	Январь	11	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5х5.«Прессинг». Позиционное нападение .	Спортивный зал	Сдача нормативов
19.	Январь	18	7.50-8.30	групповая	1	Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила игры. Поддача. Отбивание шарика тычками, накатом,	Спортивный зал	Сдача нормативов

						подрезкой. Исходное положение для игры в настольный теннис. Учебная игра 1x1.		
20.	Январь	25	7.50-8.30	групповая	1	Совершенствовани е подачи, накатов, срезок и откидок. Учебная игра 1x1.	Спортивный зал	Сдача норма- тивов
21.	Февраль	01	7.50-8.30	групповая	1	Учебная игра 1x1. 2X2. Игра в защите.	Спортивный зал	Сдача норма- тивов
22.	Февраль	08	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 1x1; 2x2. Игра нападающего.	Спортивный зал	Сдача норма- тивов
23.	Февраль	15	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. Действие игроков по функционалу. Практическоесуде йство с протоколом.	Спортивный зал	Сдача норма- тивов
24.	Февраль	22	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. Действие игроков по функционалу. Практическоесуде йство с протоколом	Спортивный зал	Сдача норма- тивов
25.	Февраль	29	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. Действие игроков по функционалу. Практическоесуде йство с протоколом	Спортивный зал	Сдача норма- тивов

26.	Март	07	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. Действие игроков по функционалу. Практическое судейство с протоколом	Спортивный зал	Сдача нормативов
27.	Март	14	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 1x1. Отработка нападающего удара. Отработка приема в защите.	Спортивный зал	Сдача нормативов
28	Март	21	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 1x1. Отработка нападающего удара. Отработка приема в защите	Спортивный зал	Сдача нормативов
29	Март	28	7.50-8.30	групповая	1	Блицтурнир с судейством. Подведение итогов по разделу «Настольный теннис».	Спортивный зал	Соревнования
30	Апрель	11	7.50-8.30	групповая	1	Футбол. Техническая подготовка. Игра в «квадрат». Учебная игра с соблюдением правильной расстановки. Пробитие штрафных ударов.	Спортплощадка	Соревнования
31	Апрель	18	7.50-8.30	групповая	1	Техническая подготовка. Игра в «квадрат». Учебная игра с соблюдением правильной расстановки. Пробитие штрафных ударов.	Спортплощадка	Сдача нормативов

32	Апрель	25	7.50-8.30	групповая	1	Блицтурнир. Подведение итогов по разделу «Футбол». С практическим судейством.	Спортплощадка	Соревнования
33	Май	16	7.50-8.30	групповая	1	Беговые и прыжковые упражнения. Бег 60м., метание мяча 150гр., прыжок в длину с разбега. Бег 500, 800м. Подведение итогов раздела «Легкая атлетика». Судейство	Спортплощадка	Сдача нормативов
34-36	Май- июнь (допл. Занятия)	23	7.50-8.30	групповая	1	Легкая атлетика. Подведение итогов учебного года	Спортплощадка	

Рабочая программа воспитания

Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Результат воспитания:

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу и посёлку.

Формы воспитательной работы в детском объединении:

- Беседы;
- Праздники;
- Игровые программы;
- Соревнования;

Воспитательная деятельность осуществляется по следующим направлениям:

- духовно-нравственное развитие, нацеленное на расширение ценностно-смысловой сферы личности и приобщение к базовым национальным ценностям: Родина, Человек, Здоровье, Семья, Социальная солидарность, Закон, Труд, Знание, Культура, Природа;
- позитивная социализация школьников в процессе общественно-полезной деятельности детско-взрослой общности;
- поддержка жизненных устремлений, социальных инициатив и учета индивидуальных потребностей детей и юношества, оказание помощи в трудной жизненной ситуации.

Календарный план воспитательной работы

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный	Планируемый результат
1	Духовно-нравственное направление	Просмотр фильма на тему: «Спорт в жизни каждого»	Во время уроков	Подскальнюк Ф.П.	Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях
2	Социально-культурная практика	Спортивный праздник Игра «Веселые старты»	Во время уроков		Формирование и пропаганда здорового образа жизни. Развитие силы и

					ловкости
3	Социально-культурная практика	Спортивный праздник Эстафета с предметами и без	Во время уроков		Развитие скоростных качеств ловкости быстроты
4	Социально-культурная практика	Праздник «Встреча зимних видов спорта»	Во время уроков		Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости
5	Спортивно-оздоровительное направление	Эстафеты с мячами	Во время уроков		Развитие скоростных качеств ловкости, быстроты. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, шаром
6	Спортивно-оздоровительное направление	«Руки вместо ног» Малоподвижная игра «Котик к печке подошел»	Во время уроков	Раевская К.М.	Соблюдение правил игры; развитие игровых умений; умение договариваться, сотрудничать, взаимодействовать
7	Спортивно-оздоровительное направление	«Собери орехи» Малоподвижная игра «Две подружки»	Во время уроков	Раевская К.М.	Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног.

8	Спортивно-оздоровительное направление	«Ловишки-перебежки» Малоподвижная игра «Пропавшие ручки»	Во время уроков	Раевская К.М.	Игры с бегом дети усваивают быстрее чем ходьбу— возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.
9	Духовно-нравственное развитие	Просмотр фильмов о Великой отечественной войне	Во время уроков	Раевская К.М.	Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

6. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

8. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога дополнительного образования

1. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.

2. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2008.

3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2005.

4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2001.

5. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.

Список литературы для учащихся

1. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.

2. Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.

3. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.

4. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.

5. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007.