

Отдел образования муниципального района
«Город Людиново и Людиновский район»
Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Согласовано педагогическим
советом
от 27.08.2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор МКОУ ДО
«Дом детского творчества»
_____ Т.А. Прохорова
29.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Олимпийские надежды»
(Базовый уровень)

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 12-16 лет

Попов Максим Евгеньевич
Рылова Валентина Ивановна
педагоги дополнительного образования

г. Людиново
2025 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 12-16 лет базового уровня освоения. Язык реализации русский.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или спорта. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Благодаря занятиям физическими упражнениями увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, обеспечивается всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись.

Программа составлена в соответствии с требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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»

8. Устав муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».

9. Положение о порядке разработки, согласования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. *(указываете положение вашего учреждения если оно есть.)*

Актуальность данной программы заключается в том, что сохранение и укрепление здоровья учеников среднего звена — один из актуальных вопросов

нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала.

Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей, страдающих ожирением. Следствиями этих негативных явлений становится с одной стороны - потеря интереса детей к занятиям физической культурой, с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Важное условие процесса физического воспитания детей - формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, здорового образа жизни.

Отличительной особенностью данной программы является физическое воспитание учеников среднего звена посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

При разработке программы учтены образовательные права детей, организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий, обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Программа модифицированная

При составлении данной рабочей программы за основу были взяты следующие программы:

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по ОФП «ФИЗКУЛЯТА», автор - Терехова Валерия Андреевна, тренер – преподаватель.

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры», автор - Белянцева Надежда Валерьевна, педагог дополнительного образования.

Уровень освоения программы – базовый.

Объем программы – 216 часов

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа

Условия реализации программы:

В группу принимаются дети без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний по заявлению родителей.

Количество детей – 2 группы по 15 человек.

1.2 Цель и задачи

Цель программы:

способствовать формированию гармонично-развитой, общественно-активной личности, посредством расширенного изучения образовательной области физической культуры общей физической подготовки

Задачи:

Обучающие:

- научить основным двигательным навыкам при расширенном изучении образовательной области физической культуры ОФП;
- расширить знания по технике выполнения элементов легкой атлетики, гимнастики, подвижных игр - формирование технико-тактических навыков в различных видах спорта;
- научиться ставить и достигать поставленные цели.

Воспитательные:

- воспитание коммуникативных качеств личности и коммуникативной культуры;
- воспитание дисциплинированности и ответственности;
- профилактика асоциального поведения;
- сохранение, поддержание и умножение традиций Российского спорта, международного Олимпийского движения.

Развивающие:

- развитие внимательности и наблюдательности;
- развитие нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств;
- развитие потребности к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной направленности.

1.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(216 часов, 6 часов в неделю)

| Тема | Кол-во часов | Теория | Практика | Формы аттестации/контроля |
|---|--------------|--------|----------|---------------------------|
| 1. Вводное занятие. Цели и задачи обучения | 1 | 1 | - | - |
| 2. Гигиенические знания, строение и функции мышц. | 6 | 4 | 2 | Устный опрос |
| 3. Техника безопасности | 3 | 3 | - | Устный опрос |
| 4. Спортивные игры | 69 | - | 69 | Практическая работа |

| | | | | |
|--------------------|-----|---|-----|------------------------|
| Баскетбол | 33 | - | 33 | Практическая работа |
| Волейбол | 36 | - | 36 | Практическая работа |
| 7. Лёгкая атлетика | 72 | - | 72 | Сдача нормативов |
| 8. Гимнастика | 65 | - | 65 | Сдача нормативов |
| ИТОГО | 216 | 8 | 208 | |

1.4. Содержание программы

Раздел 1: Легкая атлетика.

Теория. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Как укрепить свои кости и мышцы. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений. Режим дня и режим питания.

Практика. Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30- 60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Раздел 2: Гимнастика.

Теория. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, предметами. Упражнения со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Комплексы гимнастических упражнений.

Практика. Из стойки, шагом правой (левой) вперед равновесие («ласточка»), держать его.

Упор присев – два кувырка назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны

Переворот в сторону («колесо») – переворот в сторону с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения

Два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360°

Кувырок вперед в стойку на лопатках, держать – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны, держать - лечь на спину, согнуть ноги и руки - мост, держать - поворот направо (налево) кругом в упор присев

Раздел 3: Баскетбол

Теория. Ознакомление с ТБ в спортивном зале и во время проведения спортивных игр (баскетбол, волейбол) В чем сила командной игры.

Практика. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты двумя руками и прыжком. Повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Раздел 4: Волейбол

Теория. Правила поведения во время игры в волейбол.

Практика. Верхняя прямая подача. Нижняя подача мяча. Прием мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: Прием, передачи, блокирование. Передача у сетки в прыжке и через сетку. Передача мяча в сетку стоя спиной к цели. Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заднюю часть площадки. Подвижные игры и эстафеты.

Раздел 5: Итоговое занятие.

Сдача нормативов.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- формы спортивной деятельности, игровой и соревновательной
- знания поведения на занятиях физкультурой и спортом, техники безопасности, гигиены

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять физические упражнения
- ставить и достигать поставленных целей

Личностные:

- будут проявлять интерес к занятиям физическими упражнениями
- будут реализовывать свои физические возможности, развивать и совершенствовать их
- проявлять волевые качества: смелость, решительность, выдержка, выносливость
- вести здоровый образ жизни

Метапредметные:

- будут развиты двигательные способности
- будет развито гармоничное телосложение

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно - тематический план

вынесено в «Рабочую программу»

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

Наличие: 1. Спортивного зала для занятий с детьми и спортивного инвентаря (гантели, диск крутящийся, доска гимнастическая, мячи большого размера, мячи малые резиновые, скакалки, скамейки, стенка гимнастическая)

Дидактическое обеспечение

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий (Приложение 2).

2.3. Формы аттестации

Два раза в год во всех группах проводится промежуточная и итоговая аттестация, которая отслеживает личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

- усвоение знаний по базовым темам программы;
- овладение умениями и навыками, предусмотренными программой;
- формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности.

Используются следующие формы проверки:

практические занятия, демонстрирующие навык усвоения материала

Методы проверки: наблюдение, тестирование, анализ и т.п.

Итоговая аттестация осуществляется в форме соревнований

2.4. Контрольно-оценочные материалы

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей. Мониторинг результатов обучения по программе проводится 2 раза за период обучения: входная диагностика – в начале учебного года и в конце учебного года. При поступлении в объединение новых обучающихся проводится входная диагностика в индивидуальном порядке. Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.

Диагностика:

1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)
2. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
3. участвует в играх с элементами спорта.
4. Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см.
5. Прыгает в длину с места не менее 110 см
6. Прыгает в длину с разбега
7. Прыгает в высоту с разбега не менее 50 см.
8. Прыгает через скакалку.
9. Бег 30 м.
10. Подъём туловища из положения лёжа на спине (1 мин)
11. Бросает набивной мяч.
12. Выполняет метание правой и левой рукой в цель (вертикальную, горизонтальную).
13. Может следить за правильной осанкой.
14. Сформированы представления о здоровом образе жизни, полезных привычках и правильном питании.

Критерии оценки выполнения:

Условные обозначения:

1 – низкий уровень;

2 – средний уровень;

3 – высокий уровень.

Высокий уровень – навык сформирован.

Средний уровень – навык находится в стадии формирования.

Низкий уровень – навык не сформирован.

2.5. Методическое обеспечение

Важнейшей задачей участия детей в программах дополнительного образования является расширение сферы его самостоятельности, под которой понимается преодоление им обособленности за счёт снятия комплекса неполноценности, приобретение навыков коммуникации и умения осваивать и применять без непосредственной посторонней помощи знания и навыки для решения повседневных задач.

Программа строится на следующих принципах:

Основополагающий принцип организации совместного интегрированного обучения является принцип коррекции отношений.

Социальная интеграция детей является первичной по отношению к учебной

деятельности. Принципы, среди которых возможно выделить:

- учет индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся;
- систематичность и последовательность;
- уход от жесткого регламентирования обучения;
- создание развивающей предметной среды, моделирующей содержание детской деятельности и инициирующей ее;
- использование многообразных форм организации обучения;
- обеспечение взаимосвязи занятий с повседневной жизнью детей, их самостоятельной деятельностью (игровой, художественной, конструктивной и др.);
- широкое использование методов, активизирующих мышление, воображение, поисковую деятельность;
- создание эмоционально значимых для детей ситуаций;
- выделение в качестве ведущей диалоговой формы общения педагога и ребенка, детей между собой, что формирует уважение, доверие и совместное творчество;
- обеспечение возможности ориентироваться на сверстника, взаимодействовать с ним и учиться у него.

Для успешного освоения образовательной программы детям необходимо предоставление особых условий.

Принцип индивидуального подхода В первую очередь, речь идет об индивидуализации подходов к обучению, в частности, о подборе условий организации обучения, об индивидуализации формы выполнения заданий, о выборе оптимальных способов и сроков представления результатов, о качественном подходе при оценивании результатов.

Индивидуальный подход предполагает не только внешнее внимание к нуждам ребенка, но предоставляет самому ребенку возможности реализовывать свою индивидуальность. Принцип поддержки самостоятельной активности ребенка. Важным условием успешности инклюзивного образования является обеспечение условий для самостоятельной активности ребенка. Реализация этого принципа решает задачу формирования социально активной личности, которая является субъектом своего развития и социально значимой деятельности.

Принцип активного включения в образовательный процесс всех его участников предполагает создание условий для понимания и принятия друг друга с целью достижения плодотворного взаимодействия на гуманистической основе. Инклюзия - это активное включение детей, родителей и специалистов в области образования в совместную деятельность: совместное планирование, проведение общих мероприятий, семинаров, праздников для создания инклюзивного сообщества как модели реального социума.

Принцип вариативности в организации процессов обучения и воспитания. Принцип партнерского взаимодействия с семьей. Усилия педагогов будут эффективными, только если они поддержаны родителями (законными представителями), понятны им и соответствуют потребностям семьи. Задача специалиста - установить доверительные партнерские отношения с родителями или близкими ребенка, внимательно относиться к запросу родителей, к тому, что, на их взгляд, важно и нужно в данный момент для их ребенка, договориться о совместных действиях, направленных на поддержку ребенка

Принцип усвоения материала от простого к сложному, единства воспитания и обучения, последовательности, доступности, индивидуальности, самореализации.

Программа рассчитана на подростково-юношеский возраст и предполагает установление оптимального разрешения его кризиса, в методико-педагогическом плане ориентирована на системно-комплексный подход в выборе форм и методов обучения.

2.5.1. Электронные образовательные ресурсы:

| № | Раздел (модуль) | Ссылка |
|---|------------------|--|
| 1 | Лёгкая атлетика | video#fpstate=ive&vld=cid:cd02c0b2,vid:0Galav wdShs,st:0 https://www.youtube.com/watch?v=meCgTTRrPFY |
| 2 | Гимнастика | |

2.6. Календарный учебный график

Составляется ежегодно и выносится в отдельный документ (Приложение 2)

2.6.1. Программа воспитания обновляется ежегодно и вынесена в Рабочую программу

2.7. Список литературы

Литература для педагога

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2001.
2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
3. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.
4. Журнал «Практика» (№ 4/2004 г.).
5. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
6. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
7. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, Москва «ВАКО», 2004
8. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 весёлых игр для дошколят, Ростов-на-Дону «Феникс», 2004
9. Пантелеева Е.В. Убойный футбол и другие игры для детей, Ростов-на-Дону «Феникс», 2008

10. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры, Москва «ВАКО», 2009
11. Прибыщенко М.Н., Колесник В.И. и др. Спортивные праздники. Москва – Ростов-на-Дону, 2005

Литература для обучающихся

1. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков.- М.: ФиС, 1982.- 185 с.
2. Гармаш И.И. Игры и развлечения / И.И. Гармаш. – Киев: Урожай, 1996, с. 3-51.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры / М.Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986, 79 с.
4. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения на воде / Б.И. Оноприенко.- М.: ФиС, 1976.- 253 с.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Утверждаю
директор МКОУ ДО
«Дом детского творчества»
_____ Т.А. Прохорова
«01» сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«Олимпийские надежды»
(Базовый уровень)**

Рылова Валентина Ивановна
Попов Максим Евгеньевич
педагог дополнительного образования

г. Людиново
2025 г.

Цель и задачи

Цель программы:

способствовать формированию гармонично-развитой, общественно-активной личности, посредством расширенного изучения образовательной области физической культуры общей физической подготовки

Задачи:

Обучающие:

- научить основным двигательным навыкам при расширенном изучении образовательной области физической культуры ОФП;
- расширить знания по технике выполнения элементов легкой атлетики, гимнастики, подвижных игр - формирование технико-тактических навыков в различных видах спорта;
- научиться ставить и достигать поставленные цели.

Воспитательные:

- воспитание коммуникативных качеств личности и коммуникативной культуры;
- воспитание дисциплинированности и ответственности;
- профилактика асоциального поведения;
- сохранение, поддержание и умножение традиций Российского спорта, международного Олимпийского движения.

Развивающие:

- развитие внимательности и наблюдательности;
- развитие нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств;
- развитие потребности к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной направленности.

1.Организационно-педагогические основы обучения

Возраст обучающихся 12 – 16 лет

Количество – 1 группа по 15 человек

Режим работы:

Для группы 2 года обучения 2 занятия в неделю по 3 часа

Длительность занятия 40 минут

Расписание занятий (по дням недели):

2.Календарный учебный график

| Год обучения | Группа | Начало занятий | Окончание занятий | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных недель | Кол-во часов по программе | Учебные периоды | Даты начала и окончания учебного периода | Дата проведения | Дата проведения итоговой |
|--------------|--------|----------------|-------------------|---------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------|--|-----------------|--------------------------|
| 1 год | 1 | 01.09 | 31.05 | 72 | 36 | 216 | 2 | 01.09-30.12 12.01-31.05 | декабрь | май |

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(216 часов, 6 часов в неделю)

| Тема | Кол-во часов | Теория | Практика | Формы аттестации/контроля |
|---|--------------|--------|----------|---------------------------|
| 1. Вводное занятие. Цели и задачи обучения | 1 | 1 | - | - |
| 2. Гигиенические знания, строение и функции мышц. | 6 | 4 | 2 | Устный опрос |
| 3. Техника безопасности | 3 | 3 | - | Устный опрос |
| 4. Спортивные игры | 69 | - | 69 | Практическая работа |
| Баскетбол | 33 | - | 33 | Практическая работа |
| Волейбол | 36 | - | 36 | Практическая работа |
| 7. Лёгкая атлетика | 72 | - | 72 | Сдача нормативов |
| 8. Гимнастика | 65 | - | 65 | Сдача нормативов |
| ИТОГО | 216 | 8 | 208 | |

4.Календарно-тематическое планирование

2025-2026

| № п/п | ТЕМА | Кол-во учебных часов | Дата проведения |
|----------|--|----------------------------|--------------------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности в тренажерном зале. Влияние занятий физ. упражнений на состояние здоровья, работоспособность. | 3 | 02.09 |
| 2 | Спортивные, народные и подвижные игры (в спортивном зале и на открытом воздухе): мини-футбол, волейбол, стрит-бол, настольный теннис. | 3 | 03.09 |
| 3 | Бег из различных исходных положений, бег с препятствиями, бег с отягощениями, бег в парах, тройках, с гандикапом, с остановками по различным сигналам. | 3 | 09.09 |
| 4 | Прыжки со скакалкой (короткой и длинной): с вращением вперед, назад, на одной и двух ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе, полуприседе. | 3 | 10.09 |
| 5 | Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: скакалкой, гимнастической палкой, с мячами (баскетбольными, теннисными), обручами | 3 | 16.09 |
| 6 | Комплексы общеразвивающих упражнений: на гимнастических скамейках, у гимнастических стенок. | 3 | 17.09 |
| 7 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в висе | 3 | 23.09 |
| 8 | Упражнения для мышц туловища: упражнения для формирования и поддержания правильной осанки. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 3 | 24.09 |

| | | | |
|----|---|---|-------|
| 9 | Упражнения с отягощением для силы мышц (рук, ног, туловища): с набивными мячами, гантелями, штангой, на тренажерах. | 3 | 30.09 |
| 10 | Упражнения для мышц ног: приседания, выпады, прыжки на месте в движении, многоскоки. | 3 | 01.10 |
| 11 | Бег на скорость на дистанции 30-60 м. с высокого старта. | 3 | 07.10 |
| 12 | Упражнения для общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц шеи. | 3 | 08.10 |
| 13 | Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. | 3 | 14.10 |
| 14 | Учет бега на скорость 60м. | 3 | 15.10 |
| 15 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. | 3 | 21.10 |
| 16 | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега (ширина коридора 10м.) | 3 | 22.10 |
| 17 | Скоростной бег на дистанции 30; 60м. | 3 | 28.10 |
| 18 | Метание малого мяча на дальность | 3 | 29.10 |
| 19 | Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для развития брюшного пресса. | 3 | 05.11 |
| 20 | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. | 3 | 11.11 |
| 21 | Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. | 3 | 12.11 |
| 22 | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. | 3 | 18.11 |
| 23 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и бег по дистанции. Эстафеты. | 3 | 19.11 |

| | | | |
|----|---|---|--------|
| 24 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и бег по дистанции. Эстафеты. | 3 | 25.11 |
| 25 | Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены | 3 | 26.11 |
| 26 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру. | 3 | 02.12. |
| 27 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя, верхняя прямая подача. Учебная игра с заданиями. | 3 | 03.12 |
| 28 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя, верхняя прямая подача. Учебная игра с заданиями. | 3 | 09.12 |
| 29 | Передача мяча. Учебная игра. | 3 | 10.12 |
| 30 | Передача мяча. Учебная игра. | 3 | 16.12 |
| 31 | Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра. | 3 | 17.12 |
| 32 | Передачи мяча через сетку. Учебная игра волейбол. | 3 | 23.12 |
| 33 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя, верхняя прямая подача. Учебная игра с заданиями. | 3 | 24.12 |
| 34 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя, верхняя прямая подача. Учебная игра с заданиями. | 3 | 30.12 |
| 35 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру. | 3 | 13.01 |
| 36 | Передача мяча. Учебная игра. | 3 | 14.01 |
| 37 | Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Основная стойка. | 3 | 20.01 |
| 38 | Ведения баскетбольного мяча, ловля и передачи мяча. | 3 | 21.01 |
| 39 | Ведения баскетбольного мяча. | 3 | 27.01 |

| | | | |
|----|--|---|--------|
| 40 | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении | 3 | 28.01 |
| 41 | Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Круг за кругом". | 3 | 03.02 |
| 42 | Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. | 3 | 04.02 |
| 43 | Ведения баскетбольного мяча. | 3 | 10.02 |
| 44 | Ведения баскетбольного мяча, ловля и передачи мяча. | 3 | 11.02 |
| 45 | Учебная игра. Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты "Бегуны". | 3 | 17.02 |
| 46 | Учебно- тренировочная игра. | 3 | 18.02 |
| 47 | Учебно- тренировочная игра. Соревнования | 3 | 24.02 |
| 48 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с набивным мячом. Бросок набивного мяча. | 3 | 25.02 |
| 49 | Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты. | 3 | 03.03. |
| 50 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. | 3 | 04.03 |
| 51 | Комбинации освоенных элементов. | 3 | 10.03 |
| 52 | Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. | 3 | 11.03 |
| 53 | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий | 3 | 17.03 |
| 54 | Обучение упражнениям для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. | 3 | 18.03 |
| 55 | «Мост» из положения лежа на спине. | 3 | 24.03 |
| 56 | Опорный прыжок. Разбег и толчок ногами, приземление. | 3 | 25.03 |
| 57 | Опорный прыжок. Наскок в упор, стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок (козла в ширину высотой до 90 см.). | 3 | 31.03 |

| | | | |
|----|---|---|-------|
| 58 | Лазание по канату в три приема. | 3 | 01.04 |
| 59 | Ходьба с перешагиванием через палку (на полу) | 3 | 07.04 |
| 60 | Ходьба с перешагиванием через палку (на бревне). | 3 | 08.04 |
| 61 | Понятие интервал, ходьба «змейкой». Игра «По кочкам и линиям». | 3 | 14.04 |
| 62 | ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения для формирования правильной осанки. | 3 | 15.04 |
| 63 | Упражнений для формирования правильной осанки. | 3 | 21.04 |
| 64 | Тест на гибкость. | 3 | 22.04 |
| 65 | Упражнения с гимнастическими палками. | 3 | 28.04 |
| 66 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. | 3 | 29.04 |
| 67 | Опорный прыжок. Разбег и толчок ногами, приземление. | 3 | 05.05 |
| 68 | Комбинации освоенных элементов. | 3 | 06.05 |
| 69 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три), ходьба «зигзагом». | 3 | 12.05 |
| 70 | Повороты налево, направо, кругом, ходьба по диагонали. Игра «Что изменилось в строю». | 3 | 13.05 |
| 71 | Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. | 3 | 13.05 |
| 72 | Упражнение для развитие кисти. Упражнения для развития мышц шеи. | 3 | 19.05 |
| 70 | Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук. | 3 | 20.05 |
| 71 | Кроссовая подготовка. Упражнения для лучезапястного сустава кисти: вращательные движения, с отягощением, обвалакивающие вращения мяча вправо, влево. | 3 | 26.05 |
| 72 | Спортивные, народные и подвижные игры (в спортивном зале и на открытом воздухе): мини-футбол, волейбол, стрит-бол, настольный теннис. | 3 | 27.05 |

5. Воспитательная работа

| № п/п | Название | Срок проведения |
|----------|---|----------------------------------|
| 1 | Родительские собрания <ul style="list-style-type: none">• «Организация образовательного процесса МКОУ ДО «Дом детского творчества в 2023-2024 учебном году»• Подведение итогов учебного года | Октябрь Май |
| 2 | Консультации | В течение года |
| 3 | Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс, совместные творческие дела. | |
| | <ul style="list-style-type: none">• Приглашение родителей на праздник, посвященный началу учебного года в системе дополнительного образования «Добрая дорога детства».• Приглашение родителей на соревнования по самбо• Привлечение родителей для помощи в проведении соревнований• Привлечение родителей для помощи в оборудовании места занятий. | Октябрь В течение года |
| 4 | Вовлечение родителей в управление | |
| | <ul style="list-style-type: none">• Формирование родительского актива.• Приглашение родителей обучающихся на тематическую конференцию. | октябрь |

6. Методическая работа

Разработка дидактического материала по обеспечению образовательной программы «Энергия спорта».

Участие в методических объединениях.

Разработка открытых занятий.

7. Тема по самообразованию

Подвижные игры как средство формирования физических качеств в их гармоничном сочетании. (Рылова В.И.)

Формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся. (Попов М.Е.)

СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

(ПРИМЕР)

| | Направление диагностики | Возрастные характеристики обучающихся | Параметры диагностики | Методы диагностики | Контрольные мероприятия, методики |
|----------|--|---------------------------------------|--|---|---|
| Обучение | I. Теоретические и практические ЗУН | 12-16 лет | 1.усвоение знаний по базовым темам программы; 2.овладение умениями и навыками, предусмотренными программой; 3.формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности | Наблюдение, анкетирование, опрос, анализ творческих работ; тесты достижений | Опрос |
| | II. Практическая творческая деятельность обучающихся | 12-16 лет | Личностные достижения обучающихся в процессе усвоения предметной программы | Участие в городских и региональных соревнованиях | Сдача нормативов по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу |
| Развитие | I.Особенности личностной сферы | 12-16 лет | 1. Самооценка (отношение к себе) | Тестирование, метод наблюдения | методика «Солнечная система» Методика «Самооценка» |
| | | | 2. Творческие способности | Тестирование, конкурсные и иные творческие мероприятия, метод экспертных оценок | Контрольный список характеристик креативной личности Тест креативности «Использование предмета», анкета для педагогов |

| | | | | | |
|--|---|-------------|--|--|--|
| | | | 1. Самоотношение личности | Тестирование, проектные методики | Методика определения самооценки (Т.В.Дембо, С.Я.Рубинштейн) «Оценка самоотношения личности» (по В.В.Столину), тест «Дом, дерево, человек», «Несуществующее животное» |
| | | | 2. Творческие способности | Тестирование, проектные методики | Тест вербальной креативности, анкета для педагогов |
| | II. Особенности личности в системе социальных отношений | 12 – 16 лет | 1.Удовлетворенность отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплоченность | Социометрические и референтометрические методы; наблюдение; проективные методики | Опросник САН «Социометрия», анкета «Наши отношения», анкета «Сплоченность коллектива» |
| | | | 1.Удовлетворенность отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплоченность | Социометрические и референтометрические методы; наблюдение; проективные методики | «Социометрия», «Оценка психологического климата коллектива», методика «Незаконченные предложения», методика измерения уровня тревожности |
| | | | 2. Коммуникативные навыки | Методы наблюдения, анкетирования, тестирование | Тест «Коммуникативные и организаторские способности» |
| | Воспитание | 12-16 лет | Потребность в продуктивном проведении досуга | Анкетирование | Анкета (адаптированная) «Я и мое свободное время» Анкета «Я и мое свободное время» |
| | | | | | Анкета «Профессиональные качества» |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---------------|--|
| | | | Профессиональные интересы | Тестирование | Опросник «Я предпочту», «Дифференциально- диагностический опросник Е. А. Климова |
| | | | Профессиональные намерения, готовность к выбору профессии | Анкетирование | Анкета «Моя будущая профессия», «Дифференциально- диагностический опросник Е. А. Климова |

