****

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

**1.1.Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» составлена на основании нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 9.2014 № 1726-Р);
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года

(утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);

* Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Всероссийского комплекса ГТО.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность** **программы:** Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации и Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации определена важность роли физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России и глав­ная цель модернизации системы физкультурно-спортивного воспитания обучаю­щихся в образовательных организациях страны - **создание условий, обеспечиваю­щих возможность для детей и молодёжи вести здоровый образ жизни, система­тически заниматься физической культурой и спортом.**

В этой связи главными ориентирами физического воспитания детей и подрост­ков в школах сегодня являются: всестороннее гармоничное их развитие, совершен­ствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, привитие навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации школь­ников в их дальнейшей взрослой жизни.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, а значительное количество школьников имеют ограничения по состоянию здоровья, основными задачами становятся: вовлечение детей и под­ростков в физкультурно-спортивную сферу деятельности, профилактика малопо­движного образа жизни, пропаганда двигательной активности и воспитание устойчи­вого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Отличительные особенности:** В отличие от основной образовательной программы, данная программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит  в молниеносной, мгновенной

**Адресат программы:** Программа **"**ОФП" разработана для детей 7 – 10 лет.

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения

(9 месяцев), её объём 72 часа.

**Форма обучения:** очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

**Формы проведения занятий:**

***Общеразвивающие:***

-беседа

-творческая встреча

-просмотр видеоматериала

-экскурсия

***Обучающие:***

-традиционное учебное занятие

-мастеркласс

-тренировка

-игра

-выполнение практических заданий

***Отчетные:***

-открытое занятие

-соревнование

-тестирование

-учебная игра

**Форма организации деятельности:**

* фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
* групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в партиях, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
* индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, а также для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

**1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности.

**Задачи**:

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;

2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;

3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику игры;

4. воспитывать трудолюбие детей;

5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);

6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;

5. отбирать перспективных детей для дальнейших в ДЮСШ и Школах Олимпийского резерва.

**1.3. Учебный план.**

**(72часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел программы** | **Всего**  **часов** | **Теория** | **Практика** | **Формы контроля** |
|  | **Раздел 1**  Вводное занятие | 1 | В процессе занятий | 1 | Беседа |
|  | **Раздел 1**  Футбол | 11 | В процессе занятий | 11 | Контрольные игры и соревнования. |
|  | **Раздел 2**  Гимнастика | 10 | В процессе занятий | 10 | Соревнования по акробатике. |
|  | **Раздел 3**  Волейбол | 16 | В процессе занятий | 16 | Контрольные игры и соревнования. |
|  | **Раздел 4**  Бадминтон. | 8 | В процессе занятий | 8 | Соревнования. |
|  | **Раздел 5**  Баскетбол. | 16 | В процессе занятий | 16 | Контрольные игры и соревнования. |
|  | **Раздел 6**  Кроссовая подготовка. | 9 | В процессе занятий | 9 | Соревнования. |
|  | **Раздел 7**  Итоговое занятие | 1 | В процессе занятий | 1 | Соревнования. |
|  | Итого | 72 |  | 72 |  |

**1.4. Содержание программы**

**Раздел 1**

**Вводное занятие**

*Теория:* техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.

*Практика:* эстафеты.

*Формы аттестации и контроля:* В процессе занятий

**Раздел 2**

**Футбол**

*Теория:* техника безопасности на занятиях; история развития футбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

*Практика:* техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

*Формы аттестации и контроля:* Контрольные игры и соревнования.

**Раздел 3**

**Гимнастика**

*Теория:* техника безопасности во время занятий; история развития гимнастики; основные термины акробатики, строевых и вольных упражнений; виды осанки (возрастные изменения);дыхательная гимнастика; основные положения правил соревнований; техническая подготовка гимнаста.

*Практика:* комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости; кувырки; стойки и перевороты со страховкой; акробатическая комбинация.

*Формы аттестации и контроля:* Соревнования по акробатике.

***Раздел 4***

**Волейбол**

*Теория:* основные положения правил игры; техника и тактика игры; гигиенические требования; история развития волейбола; термины.

*Практика:* подача и передача, броски, ловля, ведение мяча; передвижения, перемещения во время игры.

*Формы аттестации и контроля:* Контрольные игры и соревнования.

**Раздел 5**

**Бадминтон**

*Теория:* техника безопасности на занятиях; история развития бадминтона; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

*Практика:* Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка подач справа и слева. Свободная игра. Игра на счет.

*Формы аттестации и контроля:*. Соревнования.

**Раздел 6**

**Баскетбол**

*Теория:* техника безопасности на занятиях; история развития баскетбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

*Практика:* броски, ловля, передача и ведение мяча; техника стоек и перемещений во время игра; техника защиты и нападения.

*Формы аттестации и контроля:* Контрольные игры и соревнования.

**Раздел 7**

**Кроссовая подготовка**

*Теория:* правила техники безопасности; термины; основные положения правил соревнований ;психологическая подготовка к тренировкам; физиологическая характеристика бега ( возрастные особенности); бег по дистанции; стартовый разгон ( особенности техники).

*Практика:* Тактика бега на различные дистанции. Работа на беговых дорожках.

Основы техники и тактики марафонского бега. Работа на беговых дорожках и велотренажёрах. Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Работа на велотренажёрах и беговых дорожках. Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям. Соревнования техника бега по этапам (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш); комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости.

*Формы аттестации и контроля:* Соревнования.

**Раздел 8**

**Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов года, награждение грамотами воспитанников за спортивные успехи.

*Практика:* «Пионербол».

*Формы аттестации и контроля:* Соревнования.

**1.5. Планируемые результаты.**

В результате изучения Программы учащимися должны быть достигнуты определённые результаты.

***Личностные результаты* -** отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

– формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордо­сти за свою Родину, российский народ и историю России;

– понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

– понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;

– знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

– готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

– уважительное отношение к иному мнению;

– приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;

– этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

– умение управлять своими эмоциями;

– дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достиже­нии поставленных целей;

– навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на резуль­тат;

– оказание бескорыстной помощи окружающим.

***Метапредметные результаты* -** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познава­тельной и практической деятельности. Это:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной дея­тельности, поиска средств ее осуществления;

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

– умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физиче­ские, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

– самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;

– находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

– формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

***Предметные результаты* -** характеризуют умение и опыт учащихся, кото­рые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физи­ческая культура».

**Раздел 2.Комплекс организационно-педагогических условий.**

**2.1.Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол.**  **ч** | **Дата провидения** | | | |
| **План** | | **Факт** | **Факт** |
| **1** | **Вводное занятие**  Техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год. | **1** |  | |  |  |
|  | **Футбол** | **11** |  | |  |  |
| 2 | Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на беговой дорожке. | **1** |  | |  |  |
| 3-4 | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном комплексе. | **2** |  | |  |  |
| 5-6 | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. | **2** |  | |  |  |
| 7-8 | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы. | **2** |  | |  |  |
| 9-10 | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости. | **2** |  | |  |  |
| 11-12 | Контрольные игры и соревнования. | **2** |  | |  |  |
|  | **Гимнастика** | **10** |  | |  |  |
| 13-14 | Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке. | **2** |  | |  |  |
| 15-16 | Опорный прыжок. Развитие силы ног. | **2** |  | |  |  |
| 17-18 | Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. | **2** |  | |  |  |
| 19-20 | Комплексные упражнения, комбинации. | **2** |  | |  |  |
| 21-22 | Соревнования по акробатике. | **2** |  | |  |  |
|  | **Волейбол** | **16** |  | |  |  |
| 23-24 | Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств. | **2** |  | |  |  |
| 25-26 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. | **2** |  | |  |  |
| 27-28 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости. | **2** |  | |  |  |
| 29-30 | Техника защиты. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса. | **2** |  | |  |  |
| 31-32 | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на тренажёрах. | **2** |  | |  |  |
| 33-34 | Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости. Работа на беговой дорожке. | **2** |  | |  |  |
| 35-36 | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Развитие силы рук. | **2** |  | |  |  |
| 37-38 | Контрольные игры и соревнования. | **2** |  | |  |  |
|  | **Бадминтон** | **8** |  | |  |  |
| 39-40 | Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. | **2** |  | |  |  |
| 41-42 | Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач. | **2** |  | |  |  |
| 43-44 | Тренировка подач справа и слева. | **2** |  | |  |  |
| 45-46 | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **2** |  | |  |  |
|  | **Баскетбол** | **16** |  | |  |  |
| 47-48 | Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие силовой выносливости – работа на многофункциональном спортивном комплексе. | **2** |  | |  |  |
| 49-50 | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на турнике. | **2** |  | |  |  |
| 51-52 | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса. | **2** |  | |  |  |
| 53-54 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава. | **2** |  | |  |  |
| 55-56 | Обманные движения. Развитие скоростно-силовой выносливости. | **2** |  | |  |  |
| 57-58 | Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно - силовой выносливосливости. | **2** |  |  | |  |
| 59-60 | Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами. | **2** |  |  | |  |
| 61-62 | Контрольные игры и соревнования. | **2** |  |  | |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **10** |  |  | |  |
| 63-64 | Тактика бега на различные дистанции. | **2** |  |  | |  |
| 65-66 | Основы техники и тактики марафонского бега. | **2** |  |  | |  |
| 67-68 | Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. | **2** |  |  | |  |
| 69-70 | Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. | **2** |  |  | |  |
| 71 | Подготовка к соревнованиям. Соревнования. | **1** |  |  | |  |
| 72 | **Итоговое занятие**  Подведение итогов года, награждение грамотами воспитанников за спортивные успехи. | **1** |  |  | |  |
|  | **ИТОГО:** | **72** |  | | |  |

**2.2.Календарно-учебный график.**

* Начало учебного года – 01.09.2022г.
* Продолжительность первого полугодия – 17 учебных недель
* Продолжительность второго полугодия – 19 учебных недель

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Начало | Окончание | Количество учебных недель | Количество учебных дней |
| 1 полугодие | 01.09.2023г. | 29.12.2023г | 17 | 85 |
| 2 полугодие | 10.01.2024г. | 31.05.2024г. | 19 | 95 |

**2.3.Условия реализации программы.**

**Материально-техническое оснащение занятий.**

**Условия реализации программы**. К занятиям в кружке допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 человек, что позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Занятия проходят 1 раза в неделю по 2 часа.

**2.4.Формы аттестации.**

- устный опрос;

- показательные выступления;

- входная, текущая и итоговая диагностика;

- выполнение практических заданий;

- открытые занятия;

- отчетные мероприятия – соревнования, фестивали, конкурсы.

***Контроль тренировочной деятельности*** осуществляется ***по*** следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;

- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками интенсивность, характер и направленность нагрузок).

***Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию***

осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

***Психологическую подготовленность*** контролируют,периодическиоценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующиекачества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите инападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

***Теоретическую подготовленность*** проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

***Контроль состояния обучающегося*** осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

- контроль уровня развития физических качеств;

**2.5.Оценочные материалы.**

Эффективность реализации данной программы зависит не только от содержания и

объема учебного материала, формы проведения занятий, но и от системы отслеживания результатов и их своевременной корректировки.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести

изменения в процесс, если необходимо. В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности освоения программного материала через разнообразные формы контроля и аттестации.

Входная диагностика

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определения природных физических качеств и готовности к занятиям волейболом.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для

отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Промежуточный контроль предусмотрен по окончании каждого полугодия обучения с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Итоговый контроль

Проводится по итогам освоения общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

**2.6.Методические материалы.**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

**2.7. Список литературы.**

**Литература для учителя:**

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Журналы: Физкультура в школе; Теория и практика, 2014-2015.
3. Коротков Н. М. Подвижные игры для детей. -М.: Советская Россия, 2017.
4. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
5. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. –М.: Просвещение,2017.
6. Столбов В. В. История физической культуры и спорта – М.: Физкультура и спорт, 2014.
7. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М:

Физкультура и спорт, 2018.

1. Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие.- М.: Спорт Академ. Пресс, 2014.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов.- 4-е изд., стереотипное; СПб ГУФК им П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. -СПб., Изд-во Олимп\_СПб,2018
3. Большая олимпийская энциклопедия. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
4. Газеты: Советский спорт, Спорт-экспресс, 2014-2015.
5. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
6. Столбов В. В. История физической культуры и спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
7. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М.: Физкультура и спорт, 2016.

**Литература для родителей и детей:**

1. Родиченко В.С Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 17 изд. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
2. Литвинов Е. Н. Физкультура. Учебник для учащихся 1-11 классов. -М.: Просвещение,2014.

**2.8. Интернет ресурсы.**

1.festival.1september.ru

3.www.metod-kopilka

4.https://kopilkaurokov.ru

5.https://nsportal.ru