

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ильинская средняя школа имени Маслова Ивана Васильевича»
Сакского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО
Протоколом
заседания педагогического совета

22 июня 2022 г. № 9

УТВЕРЖДЕНО
Приказ 22.06.2022 № 92
Директор МБОУ «Ильинская СШ
имени Маслова И.В.»



подпись

А.И.Ярцев
ФИО

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП»

Направленность: физкультурно-спортивная

Направление: спортивное

Срок обучения: 1 год (36 часов)

Возраст обучения: 8-10 лет.

Уровень: стартовый

Автор – составитель программы: Дудина Алла Николаевна,
педагог дополнительного образования.

с. Ильинка
2022 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Целью курса общая физическая подготовка является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

Рабочая программа по общей физической подготовке разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020) ;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по

стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);

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

– Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3 ; – Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» [7]; – Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).

-Устав образовательной организации.

- Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы.

Направленность образовательной программы:

По общей физической подготовке физкультурно-спортивная.

Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

Актуальность программы

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на обучающихся от 8 до 15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

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

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

Новизна программы

Находит свое отражение в том, что ход ее реализации будет осуществляться через такие педагогические технологии, как здоровьесберегающие, здоровьесформирующие; игровые и соревновательные.

Отличительные особенности данной программы

В отличие от основной образовательной программы, рабочая 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.

В группы начальной подготовки зачисляются всех желающих заниматься ОФП. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.

4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность

Занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития.

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат программы

Данная программа разработана для детей 8-11 лет, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Процесс обучения осуществляется в группе - 10-15 детей.

Объём и сроки освоения программы

Срок обучения программы рассчитан на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 мин., из расчета 34 часа в год. Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14.от 04.07.2014г. №41 согласно возрасту детей.

Уровень программы: стартовый.

Формы обучения: очная

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

- Групповые, теоретические и практические занятия;
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);
- Подвижные игры;
- Эстафеты;

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Особенности организации образовательной деятельности

Группы формируются из обучающихся одного возраста, годных по состоянию здоровья.

Обучение начинается с начала сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня. Наполняемость учебной группы – 10-15 человек;

Уровень программных требований может быть уменьшен или расширен в зависимости от интересов и возможностей учащихся.

Принципы реализации программы:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности ;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 мин., из расчета 36 часа в год. Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14. от 04.07.2014г. №41 согласно возрасту детей.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: укрепить здоровье обучающихся, развить знания, двигательные умения и навыки, повысить физическую подготовленность детей при одновременном развитии их умственных способностей, сформировать стремление к здоровому образу жизни

Задачи образовательной программы:

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и общей подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- улучшить физическое развитие детей и подростков через упражнения общей физической подготовки;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

Развивающие:

- повысить уровень физической подготовленности;

- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- сформировать основы культуры питания и здорового образа жизни;
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание;

Воспитательные:

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- формировать потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

1.3. Воспитательный потенциал программы.

В настоящее время, из-за большой учебной нагрузки и увлечения компьютерными играми существует проблема недостатка двигательной активности у школьников, и занятия спортом помогают решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. В процессе игр у детей формируются такие жизненно важные качества как упорство, честность, мужество, смелость, взаимовыручка. Для реализации этих компетенций планируется участие обучающихся в спортивных мероприятиях, соревнованиях и эстафетах как на школьном уровне так и на уровне района.

1.4. Содержание программы.

Учебный план

(1 час в неделю, 36 часов в год)

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Травматизм в спорте, причины	1	-	1	Беседа, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	-	1	беседа
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	-	1	Беседа, тестирование
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)					
4	Строевые упражнения	1	2	3	Выполнение упражнений
5	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	3	4	Выполнение упражнений
6	Дыхательная гимнастика	1	3	4	Выполнение упражнений
7	Корригирующая гимнастика	1	3	4	Промежуточный контроль
8	Оздоровительная гимнастика	1	3	4	Выполнение упражнений
9	Оздоровительный бег	1	3	4	Выполнение упражнений
10	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	2	4	6	Выполнение упражнений
Раздел 3. Контрольные нормативы					
11	Контрольные испытания	2	2	4	Итоговый контроль
	Всего	13	23	36	

Раздел 1. Основы знаний (3 часа)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (1 час)

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы) Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок - Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена. - Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований - Грубое нарушение правил контроля со стороны врача - Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Практика. -

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 часа)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.
Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика. -

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика. –

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (29 часов)

1. Строевые упражнения. (3 часов)

Теория. Изучение разновидности строя, элементы строя

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю. Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (4 часов)

Теория. Изучение комплекс ОРУ

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

3. Дыхательная гимнастика. (4 часа)

Теория. Изучение выполнения дыхательной гимнастики

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

4. Корректирующая гимнастика. (4 часа)

Теория. Изучения видов гимнастик

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания, комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

5. Оздоровительная гимнастика. (4 часа)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

6.Оздоровительный бег. (4 часа)

Теория. Изучение оздоровительного Бега

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. (6 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Раздел 3. Контрольные нормативы. (4 часа)

Теория. Изучение нормативов по ОФП

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

1.5.Планируемые результаты.

Общие:

Правила техники безопасности при проведении занятий;

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности.

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2022г.	31.05.2023г.	36	36	1 раз в неделю по 45 мин

Занятия детей в объединениях проводятся по утвержденному расписанию, составленному на период летних каникул, в форме учебных занятий. Допускается работа с группами переменного состава, уменьшение численного состава.

Уровень стартовый год обучения 2022/2023

Календарный учебный график Приложение 1

2.2. Условия реализации программы.

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Кадровое обеспечение:

программа реализуется учителем физической культуры, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы.

Материально-техническое обеспечение:

- Наличие спортивного зала.
- Наличие спортивного инвентаря: волейбольная сетка; перекладина гимнастическая (пристеночная); маты гимнастические; гимнастическая скамейка; щиты баскетбольные тренировочные; скакалки; мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; пришкольная площадка; игровое поле для мини-футбола.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий: теории, тренировки, соревнования.

Организация образовательного процесса-очная.

Методы обучения:

- На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:
 - словесный (рассказ, объяснение, беседа);
 - игровой
 - объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
 - практический (упражнения)
 - наглядный (показ видеofilьмов);
 - репродуктивный (повторение за педагогом);

Алгоритм проведения занятий:

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

- Групповые, теоретические и практические занятия;
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);
- Подвижные игры;
- Эстафеты;

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).

2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и

между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива)

3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения)

4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых)

5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения)

6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе)

Структура спортивного занятия:

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа-отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

Информационное обеспечение:

Компьютер, интернет

2.3. Формы аттестации.

Формы контроля освоения образовательной программы:

- Текущий: наблюдение, тестирование;
- Итоговый: проведение соревнований и товарищеских встреч;
- Контрольные испытания:

Оценочные материалы приведены в приложении. Таблица №1.

2.4. Список литературы.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы для обучающихся, родителей и педагога:

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.

4. Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)

Интернет ресурсы для педагога:

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ur>

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Тестирование и контрольные испытания

Таблица №1

№ п/п	Контрольные испытания	7-8 лет		9-10 лет		10-11 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки

1	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	9,9	10,2	9.1	9,7	8.8	9,3
2	Прыжок в длину с места (см.)	155	150	165	155	170	155
3	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	10	14	14	18	18	22
4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	12	16	14	18	16
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	+	3	+	4	+
6	Отжимание в упоре лежа (раз)	4	2	6	4	8	6

3.2. календарно-тематическое планирование Календарно-тематическое планирование ОФП

Таблица №2

№	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
сентябрь						
1.	Травматизм в спорте, причины	1			Беседа, инструктаж	
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1			беседа	
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1			Беседа, тестирование	
4.	Строевые упражнения	1				
Итого за месяц		4				
октябрь						
5.	Строевые упражнения	2			Выполнение упражнений	
6.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	2			Выполнение упражнений	

Итого за месяц		4				
ноябрь						
7.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	2			Выполнение упражнений	
8.	Дыхательная гимнастика	2			Выполнение упражнений	
Итого за месяц		4				
декабрь						
9.	Дыхательная гимнастика	2			Выполнение упражнений	
10.	Корректирующая гимнастика	2			Промежуточный контроль	
Итого за месяц		4				
Итого за I полугодие		16				
январь						
11.	Корректирующая гимнастика	2			Выполнение упражнений	
12.	Оздоровительная гимнастика	2			Выполнение упражнений	
Итого за месяц		4				
февраль						
13.	Оздоровительная гимнастика	2			Выполнение упражнений	
14.	Оздоровительный бег	1			Выполнение упражнений	
Итого за месяц		3				
март						
15.	Оздоровительный бег	3			Выполнение упражнений	
16.	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	1			Выполнение упражнений	
Итого за месяц		4				
апрель						
17.	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	4			Выполнение упражнений	
Итого за месяц		4				
май						
18.	Упражнения на	1			Выполнение	

	развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты				упражнений	
19.	Контрольные испытания	3			Сдача нормативов	
Итого за месяц		4				
июнь						
20.	Контрольные испытания	1				
Итого за месяц		1				
Итого за II полугодие		20				
Итого за год		36				

В соответствии с КТП заполняется Журнал учета работы педагога дополнительного образования.

3.3.Лист корректировки

Все изменения, дополнения, вносимые педагогом в Программу в течение учебного года, должны быть согласованы с администрацией учреждения и внесены в лист корректировки программы (таблица №3).

Лист корректировки

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ОФП

(название программы)

Таблица №3

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

Календарный учебный график

Аттестация/формы контроля	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в неделю	1 полугодие																2 полугодие																			
			сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Беседа, инструктаж	1	1	1																																			
Беседа	1	1	1																																			
Беседа, тестирование	1	1	1																																			
Выполнение упражнений	1	1	1																																			
Выполнение упражнений	1	1	1																																			
Выполнение упражнений	1	1	1																																			
Выполнение упражнений	1	1	1																																			
Выполнение упражнений	1	1	1																																			
Выполнение упражнений	1	1	1																																			
Выполнение упражнений	1	1	1																																			
Выполнение упражнений	1	1	1																																			
Выполнение упражнений	1	1	1																																			
Выполнение упражнений	1	1	1																																			
Выполнение упражнений	1	1	1																																			
Выполнение упражнений	1	1	1																																			
Выполнение упражнений	1	1	1																																			
Выполнение упражнений	1	1	1																																			
Выполнение упражнений	1	1	1																																			
Сдача нормативов	1	1	1																																			
Тестирование	1	1	1																																			

Объем учебной нагрузки на учебный год 36 часов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468957913

Владелец Ярцев Андрей Иванович

Действителен с 02.11.2022 по 02.11.2023