

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО ДЮСШ «Мелекесского района»
(протокол №2 от «26» мая 2023г.)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского
района»

Р.Ж.Салихов

Приказ от «29» мая 2023г. № 36-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« ОФП »
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень сложности: стартовый
Срок реализации: 1 год – 184 часа
Возраст обучающихся: 5–17 лет

Автор-составитель:
Корнекшева Виктория Валерьевна,
заместитель директора по СМР

с. Тиинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразова- тельной общеразвивающей программы:	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	5
1.3.Содержание программы	5
1.4.Планируемые результаты	7
2.Комплекс организационно-педагогических условий:	7
2.1.Календарный учебный график	7
2.2.Условия реализации программы	22
2.3.Формы аттестации (контроля)	22
2.4.Оценочные материалы	23
2.5.Методические материалы	23
2.6.Воспитательный компонент программы	23
3.Список литературы	24

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа *физкультурно-спортивной направленности* «ОФП» предназначена для реализации учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»).

Программа «ОФП» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16;
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утвержденные Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 г.);
11. Устав МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;
12. Положение о порядке приема, перевода, отчисления обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;

13. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района».

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП» состоит в том, что она позволяет привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Новизна программы состоит в том, что она:

– Опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие духовно-нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания;

– Основана на комплексном подходе к воспитанию обучающихся, умеющих жить в современных социально-экономических условиях: готовых к принятию решений, компетентных, мобильных, с высокой культурой общения.

Отличительной особенностью данной программы является:

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь скакалки, мячи, фишки);

– высокая эмоциональность;

– постоянная динамика изменения тактической ситуации;

– высокая эмоциональность участников соревнований;

– зрелищность для болельщиков.

В данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе представлен только спортивно-оздоровительный этап и отсутствуют этапы спортивной подготовки, поэтому программа доступна и для детей с ОВЗ (нарушением речи и слабослышащим).

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. она дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества.

Уровень освоения содержания образования – стартовый.

Стартовый (ознакомительный) предполагает формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Базовый уровень предполагает освоение двигательных до уровня умений и устойчивых навыков и совершенствование изученных упражнений. Комплексы упражнений становятся более разнообразными, увеличивается количество повторений.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 5–17 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача.

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка. Он в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Легко выполняет размашистые движения.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП» составляет один год. Основной учебно-тематический план составлен на 184 часа.

Форма обучения по данной программе: очная.

Наполняемость в учебных группах составляет 12-15 человек. Условия формирования групп: принимаются все желающие на основании медицинского заключения о состоянии здоровья. Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 184 часа. Обучающиеся по данной программе могут заниматься 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Воспитание гармонично развитого как в физическом, так и в моральном плане человека, имеющего потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, желающего сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

Задачи программы:

Обучающие:

– обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Развивающие:

– гармоничное физическое развитие обучающихся;
– развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);

– повышение работоспособности, укрепление здоровья обучающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

– воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
– воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);

– воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	1	1	Опрос
2	Гигиена	2	1	1	
3	Значение ОФП для спортсмена	2	1	1	
4	Общеразвивающие упражнения	60	2	58	Наблюдение
5	Упражнения на координацию и равновесие	20	2	18	
6	Упражнения со скакалкой	20	2	18	
7	Подвижные и спортивные игры	60	2	58	
8	Специальная физическая подготовка.	6		6	
9	Техническая подготовка.	6		6	
10	Тактическая подготовка.	4		4	
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2	1	1	
	ИТОГО	184	12	172	

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. Гигиена.

Теория: Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом и водой. Значение утренней зарядки.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП для спортсмена

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение. Развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице». «Челночный» бег. Кросс. Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом. Прыжки и кувырки.

Практика: Опрос.

5. Упражнения на координацию и равновесие.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища. Правила безопасности.

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника прыжков со скакалкой. Правила безопасности.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Подвижные и спортивные игры.

Практика: Игры с ограниченными правилами в футбол, волейбол, баскетбол, комбинированные эстафеты. Подвижные игры: «Рыбак и рыбка», «Кто последний», «Смелые мышшки», «Нитка, иголка», «У медведя в бору», «День и ночь». Правила безопасности.

8. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно- силовой выносливости мышц. Техника выполнения упражнений. Техника выполнения упражнений со снарядами для развития мышц ног, рук, плечевого пояса. Правила безопасности.

9. Техническая подготовка

Практика: Обучение правилам соревнований.

10. Тактическая подготовка

Практика: Тактическая подготовка.

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течение года в 2 соревнованиях по ОФП.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «ОФП» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений в игровых видах спорта;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- владеть техническими элементами игровых видов спорта;
- знать тактические индивидуальные и командные действия.

Метапредметными результатами являются:

- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностными результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к игровым видам спорта, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий спортом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Продолжительность каникул	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
1	46	92	184	21.07-31.08	01.09	31.08

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			теория	2	Введение	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	Входная диагностика
2	сентябрь			теория	2	Понятие технической подготовка	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	опрос
3	сентябрь			теория	2	Основные термины технической подготовки	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	опрос
4	сентябрь			теория	2	Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом и водой	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	опрос
5	сентябрь			практика	2	Значение ОФП для спортсмена.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
6	сентябрь			практика	2	Строевые упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ	наблюдение

							им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	
7	сентябрь			практика	2	Строевые упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
8	сентябрь			практика	2	разучивание и отработка техники выполнения общефизических упражнений	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
9	октябрь			практика	2	Гимнастические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
10	октябрь			практика	2	Гимнастические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
11	октябрь			практика	2	Гимнастические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
12	октябрь			практика	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение

13	октябрь			практика	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
14	октябрь			практика	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
15	октябрь			практика	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
16	октябрь			практика	2	Легкоатлетические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
17	октябрь			практика	2	Легкоатлетические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
18	ноябрь			практика	2	Легкоатлетические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
19	ноябрь			практика	2	Легкоатлетические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2	наблюдение

							р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	
20	ноябрь			практика	2	Развивающие упражнения для мышц рук	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
21	ноябрь			практика	2	Развивающие упражнения для мышц рук	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
22	ноябрь			практика	2	Развивающие упражнения для мышц рук	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
27	ноябрь			теория	2	Развивающие упражнения для мышц ног	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	опрос
28	ноябрь			теория	2	Развивающие упражнения для мышц ног	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	опрос
29	ноябрь			практика	2	Развивающие упражнения для мышц ног	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение

							левка	
30	ноябрь			практика	2	Развивающие упражнения для мышц ног	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
31	декабрь			практика	2	Развивающие упражнения для плечевого пояса	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
32	декабрь			практика	2	Развивающие упражнения для плечевого пояса	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
33	декабрь			практика	2	Развивающие упражнения для плечевого пояса	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
34	декабрь			практика	2	Развивающие упражнения для плечевого пояса	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
35	декабрь			практика	2	Развивающие упражнения туловища	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
36	декабрь			практика	2	Развивающие упраж-	Спортивный зал МБОУ «СШ №1	наблюдение

						нения туловища	р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	
37	декабрь			практика	2	Развивающие упражнения туловища	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
38	декабрь			практика	2	Развивающие упражнения туловища	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
39	январь			практика	2	Упражнения на гимнастической перекладине	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
40	январь			практика	2	Развивающие упражнения туловища	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
41	январь			практика	2	Развивающие упражнения туловища	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
42	январь			практика	2	Развивающие упражнения туловища	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ	наблюдение

							им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	
43	январь			практика	2	Упражнения на «Шведской» лестнице	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
44	январь			практика	2	Упражнения на «Шведской» лестнице	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
45	январь			практика	2	Упражнения на «Шведской» лестнице	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
46	февраль			практика	2	Упражнения на «Шведской» лестнице	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
47	февраль			практика	2	Челночный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
48	февраль			практика	2	Прыжки и кувырки	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение

49	февраль			практика	2	Футбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
50	февраль			практика	2	Футбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
51	февраль			практика	2	Футбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
52	февраль			практика	2	Футбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
53	февраль			практика	2	Футбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
54	февраль			практика	2	Волейбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
55	март			практика	2	Волейбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2	наблюдение

							р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	
56	март			практика	2	Волейбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
57	март			практика	2	Волейбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
58	март			практика	2	Волейбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
59	март			практика	2	Баскетбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
60	март			практика	2	Баскетбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
61	март			практика	2	Баскетбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение

							левка	
62	март			практика	2	Баскетбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
63	апрель			практика	2	Баскетбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
64	апрель			практика	2	Гимнастические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
65	апрель			практика	2	Гимнастические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
66	апрель			практика	2	Гимнастические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
67	апрель			практика	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
68	апрель			практика	2	Акробатические	Спортивный зал МБОУ «СШ №1	наблюдение

						упражнения	р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	
69	апрель			практика	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
70	апрель			практика	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
71	апрель			практика	2	Легкоатлетические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
72	май			практика	2	Легкоатлетические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
73	май			практика	2	Легкоатлетические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
74	май			практика	2	Легкоатлетические упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ	наблюдение

							им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	
75	май			практика	2	Кросс	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
76	май			практика	2	Кросс	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
77	май			практика	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
78	май			практика	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
79	май			практика	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
80	май			практика	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение

81	июнь			практика	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
82	июнь			практика	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
83	июнь			практика	2	Волейбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
84	июнь			практика	2	Футбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
85	июнь			практика	2	Баскетбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
86	июнь			практика	2	Легкая атлетика	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
87	июнь			практика	2	Волейбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2	наблюдение

							р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	
88	июнь			практика	2	Футбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
89	июль			практика	2	Баскетбол	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
90	июль			практика	2	Легкая атлетика	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
91	июль			практика	2	Кросс	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	наблюдение
92	июль			Теория, практика	2	Итоговое занятие	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна, МБОУ СШ им. В.П. Игонины с. Лесная Хмелевка	Промежуточная аттестация

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «ОФП» необходимо следующее обеспечение:

Материально-техническое обеспечение:

В качестве инвентаря для занятий офп необходимо:

- спортивный зал;
- кабинет для проведения теоретических занятий;
- скакалки;
- механические и резиновые эспандеры;
- набивные мячи;
- штанги, гантели, гири;
- перекладина;
- мячи футбольные, баскетбольные и волейбольные.

Информационное обеспечение:

- правила проведения соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель, занятый в реализации программы, имеет образование согласно профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 г №952н:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;
- высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;
- высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

2.3. Формы аттестации (контроля)

В качестве аттестации по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Бокс», используется метод тестирования (сдача контрольных нормативов), спортивные соревнования.

Промежуточная аттестация проводится два раза в год в середине и конце учебного года (на основании Положения) с целью определения уровня теоретических знаний в форме устных опросов и выполнения контрольных упражнений с целью оценки практической подготовки.

Обучающимся предлагается 6 вопросов.

Высокий уровень – ребенок ответил на 5-6 вопросов (объем знаний освоен полностью).

Хороший уровень - ребенок ответил на 4-5 вопросов (объем знаний освоен более чем на $\frac{1}{2}$).

Средний уровень – ребенок ответил на 3-4 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{2}$).

Низкий уровень – ребенок ответил на 2 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{3}$).

2.4. Оценочные материалы

Система контроля реализации программы:

В процессе учебно-тренировочной работы в объединении систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- входной контроль обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования;
- текущий – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;
- промежуточный - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностика;
- итоговый - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений обучающегося в соревнованиях различных уровней.

2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы используются следующие формы, методы и приемы обучения:

Основной формой организации проведения занятий является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

Формы обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

В обучении и тренировке применяют три группы методов:

- словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;
- наглядные: это, прежде всего, показ тренером-преподавателем, ассистентом, просмотр видео и фотоматериалов;
- практические: методы, направленные на освоение спортивной техники и на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

2.6. Воспитательный компонент программы

Цель воспитательной работы

Формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством занятий ОФП.

Задачи воспитательной работы:

- воспитывать морально-волевые, коммуникативные качества;
- воспитывать чувство ответственности;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- формировать потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личности значимому проявлению человеческих способностей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

Нравственное и духовное воспитание, физическое воспитание и формирование здорового образа жизни.

Формы воспитательной работы

Беседа, спортивная игра.

Методы воспитательной работы

Рассказ, беседа, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, тестирование.

Планируемые результаты воспитательной работы:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

3. Список литературы

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
2. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
3. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации