

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Керчи Республики Крым для
детей, нуждающихся в психолого-педагогическом и медико-социальном сопровождении
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ОГРН 1169102053450

ИНН/КПП 9111019980/911101001

298309 Республика Крым, город Керчь, ул. Клары Цеткин, дом 9

тел.36561 34017

tpmpk.kerch@yandex.ru

ОДОБРЕНО:

Педагогическим советом

МБОУ ЦППМС

Протокол № 1

от 28 августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ ЦППМС

О.В. Кузьменко

Приказ № 189/2 от 28.08 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

Направленность - физкультурно-спортивная

Срок реализации программы - 1 год

Тип программы - общеразвивающая

Вид программы - модифицированная

Уровень - стартовый (ознакомительный)

Возраст обучающихся – 10-16 лет

Составитель: Шарунов Руслан Викторович,
педагог дополнительного образования

г. Керчь
2025 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее - Программа) составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

2. Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

3. Федеральным законом Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

4. Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

5. Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

6. Национальным проектом «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

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

8. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

9. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

10. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;

11. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

12. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

14. Приказом Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

15. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

16. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

17. Распоряжением Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

18. Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

19. Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

20. Методических рекомендаций 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 образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

21. Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

22. Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС–551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

23. Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

24. Письма Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

25. Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения города Керчи Республики Крым для детей, нуждающихся в психолого-педагогическом и медико-социальном сопровождении «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;

26. Нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа является **модифицированной** и составлена с использованием учебно-методических пособий: В.Н. Андреев, Л.В. Андреева, «Атлетическая гимнастика»; Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения» и др.

Направленность Программы «Общая физическая подготовка» - физкультурно-спортивная. Она ориентирована на комплексный подход в осуществлении подготовки подростков к самостоятельной жизни, разностороннее развитие личности, формирование общей культуры, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека, развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.

Актуальность Программы продиктована требованием времени.

Формирование потребности в двигательной активности и осознанного отношения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья и активного долголетия одна из задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Сверхбыстрый ритм жизни, стрессогенность внешней среды формируют запрос на здоровый образ жизни, физическое и ментальное благополучие. Главной целью физического воспитания детей является удовлетворение их естественной биологической потребности в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Новизна Программы заключается в том, что она представляет сочетание форм и методов обучения, которые соответствуют требованиям, предъявляемым к современному образовательному процессу воспитанников в рамках нового образовательного стандарта.

Отличительные особенности Программы. Занятия по Программе обеспечивают формирование мотивации к двигательной активности обучающихся, улучшают самочувствие, состояние здоровья, способствуют

коррекции телосложения, следовательно, достижения физического и психологического комфорта. В процессе реализации требуется постепенный переход от простого к сложному, это позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности, при этом формируется физическая культура личности.

Педагогическая целесообразность Программы направлена на формирование потребности в двигательной активности и осознанного отношения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья и активного долголетия

Адресат Программы: обучающиеся мальчики и девочки в возрасте от 10 лет до 16 лет.

Подростковый возраст от 10-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и **полового созревания**. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают необходимость в удовлетворении их естественной биологической потребности в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего физического развития.

Старший школьный возраст 15-18 лет (ранняя юность). Старший школьный возраст – начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения **полового развития**. В этом возрасте средства физической культуры и спорта имеют огромный потенциал для решения задач нравственного, гражданского, трудового воспитания подрастающего поколения, социализации личности, морально-волевых и поведенческих качеств и оптимальной самооценки личности.

Объём Программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 недель. Общее количество часов, необходимых для освоения программы составляет 36 часов.

Срок реализации Программы рассчитан на 1 год, 36 недель, 36 часов.

Таблица 1

Реализация Программы

Уровень обучения	Год обучения	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Объем программы	Возраст учащихся
стартовый	1 год	7-12 человек	1 час	36 часов	10-16 лет

Уровень Программы – стартовый (ознакомительный).

Формы обучения и виды занятий.

Обучение по Программе происходит в очном формате.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в группе, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Учебно-тематический материал Программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических, умений и навыков.

Представленные в Программе темы создают целостную систему подготовки обучающихся.

Наполняемость в группе составляет 7-12 человек. Состав группы – переменный, разновозрастной.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно расписанию, 1 академический час в неделю, 36 часов в год. Академический час – 45 минут.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель: укрепление здоровья, развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности, овладение общеразвивающими физическими упражнениями, воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности каждого воспитанника.

Задачи:

Обучающие задачи:

- способствовать укреплению здоровья воспитанников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- научить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.).

Развивающие задачи:

- совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- развивать быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развивать чувство команды;
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитать и развить силу воли, стремление к победе.

1.3 Воспитательный потенциал Программы

Цель воспитательной работы в рамках программы «Общая физическая подготовка» направлена на решение задач нравственного, гражданского, трудового воспитания подрастающего поколения, социализации личности. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими. Включение в программу подготовки к тестированию ВФСК «ГТО» преследует решение воспитательных задач, в том числе патриотических, направленных на формирование целеустремленной личности обучающегося, практикующей здоровый образ жизни.

Основные задачи:

- формировать общероссийскую гражданскую идентичность, патриотизм;
- обеспечить необходимые условия для личностного развития;
- способствовать укреплению здоровья обучающихся;
- способствовать профессиональному самоопределению и творческому труду детей;
- способствовать социальной защите, поддержке, реабилитации и адаптации к жизни в обществе;
- способствовать социализации детей;
- работать с семьей;
- формировать общую культуру обучающихся;
- организовывать содержательный досуг.

Для решения реальных проблем сообщества страны, учащиеся привлекаются к получению знаний, через включение в коллективные общественно полезные практики и мероприятия.

Подробный перечень мероприятий отражен в Плане воспитательной работы на учебный период в Приложении 3.5.

В результате проведения воспитательной работы будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повысится интерес к занятиям и уровню личностных достижений обучающихся.

1.4. Содержание Программы

Таблица 2

Учебный план

№ занятия	Содержание занятий в плане	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1: Легкая атлетика.	13	3,5	9,5	
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
1.2.	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	-	1	
1.3.	Техника бега на короткие, средние дистанции. Учебная игра (футбол).	1	0,5	0,5	
1.4.	Техника бега на длинные дистанции. Учебная игра (футбол).	1	0,5	0,5	
1.5.	Бег на 240м. Техника остановки мяча. Учебная игра (футбол).	1	0,5	0,5	
1.6	Техника метания малого мяча. Метание малого мяча на точность. Учебная игра (футбол).	1	0,5	0,5	
1.7	Техника метания малого мяча. Метание малого мяча на точность. Учебная игра (футбол).	1	0,5	0,5	Проверка знаний и навыков
1.8	Метание малого мяча на дальность. Учебная игра (футбол).	1	-	1	
1.9	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту. Учебная игра (футбол).	1	-	1	
1.10	Метание малого мяча на точность. Прыжки в высоту.	1	-	1	
1.11	Подвижные игры и эстафеты.	1	-	1	
1.12	Подвижные игры и эстафеты.	1	-	1	
1.13	Подвижные игры и эстафеты.	1	-	1	
2.	Раздел 2: «Спорт» физическая подготовка к выполнению	13	0,5	12,5	
2.1.	Техника выполнения упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей	1	0,5	0,5	
2.2.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	-	1	
2.3.	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	-	1	
2.4.	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	-	1	

2.5.	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	-	1	
2.6.	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	-	1	Текущий контроль навыков
2.7	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1		1	
2.8	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	-	1	
2.9	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	-	1	
2.10	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	-	1	
2.11	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	-	1	
2.12	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	-	1	
2.13	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	-	1	
3.	Раздел 3: Подвижные и спортивные игры	10	0,5	9,5	
3.1.	Техника безопасности при проведении подвижных игр Подвижные игры «Пионербол»	1	0,5	0,5	
3.2.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Лиса в курятнике»	1	-	1	
3.3.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч через сетку»	1	-	1	
3.4.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка?»	1	-	1	
3.5.	Бег. ОРУ. игра «Третий лишний»	1	-	1	
3.6.	ОРУ. Теннис	1	-	1	
3.7.	ОРУ. Теннис	1	-	1	
3.8	ОРУ. Теннис	1	-	1	Итоговый контроль
3.9	ОРУ. Футбол	1	-	1	
3.10	ОРУ. Футбол	1	-	1	
	Итого часов	36	4,5	31,5	

Содержание учебного плана

- 1. «Правила поведения и техника безопасности на занятиях» (1 час)**
Теория: Вводный инструктаж по технике безопасности.
- 2. «Вводная диагностика (текущий контроль)» (1 час)**
Практика: оценивание индивидуальных физических возможностей и навыков.
- 3. «Техника бега на короткие, средние дистанции. Учебная игра.» (1 час)**
Теория: Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.
Практика: Бег на короткие и средние дистанции.
- 4. «Техника бега на длинные дистанции. Учебная игра.» (1 час)**
Теория: Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции.
Практика: Бег на длинные дистанции.
- 5. «Бег на 240м. Техника остановки мяча. Учебная игра.» (1 час)**
Теория: Ознакомление с техникой остановки мяча.
Практика: Бег на 240м.
- 6. «Техника метания малого мяча. Метание малого мяча на точность. Учебная игра.» (1 час)**
Теория: Ознакомление с техникой метания малого мяча.
Практика: Метание малого мяча на точность.
- 7. «Техника метания малого мяча. Метание малого мяча на точность. Учебная игра.» (1 час)**
Теория: Изучение техники метания малого мяча.
Практика: Метание малого мяча на точность.
- 8. «Метание малого мяча на дальность. Учебная игра.» (1 час)**
Практика: Метание малого мяча на дальность.
- 9. «Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту. Учебная игра.» (1 час)**
Практика: Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту.
- 10. «Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту. Учебная игра.» (1 час)**
Практика: Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту.
- 11. «Подвижные игры и эстафеты» (1 час)**
Практика: игры, эстафеты на развитие силы, скорости и выносливости. «Самый быстрый», «Знамя», «Не теряй мяч».
- 12. «Подвижные игры и эстафеты» (1 час)**
Практика: игры, эстафеты на развитие силы, скорости и выносливости. «Самый быстрый», «Знамя», «Не теряй мяч».
- 13. «Подвижные игры и эстафеты» (1 час)**
Практика: игры, эстафеты на развитие силы, скорости и выносливости. «Самый быстрый», «Знамя», «Не теряй мяч».
- 14. «Техника выполнения упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей» (1 час)**

Теория: Изучение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей.

Практика: Отжимания от пола, от колен, от скамьи. Отжимания с упоров. Лежа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Конькобежец. Наклоны с отведением ноги назад. Боковые подъемы ноги. Выпрыгивания из приседа.

15. «Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО» (1 час)

Практика: Упражнения для укрепления мышц рук и ног. Подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук. Подв. игра «Слалом с мячом»

16. «Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО» (1 час)

Практика: Прыжковые упражнения: выпрыгивания из полуприседа, приседа, запрыгивание на возвышенность. Подвижная игра «Мяч капитану»

17. «Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО» (1 час)

Практика: Упражнения для укрепления мышц туловища (пресс, спина). Подв. игра «Футбольная эстафета»

18. «Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО» (1 час)

Практика: Упражнения на гибкость и подвижность в суставах (махи, наклоны). Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Мяч через сетку»

19. «Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО» (1 час)

Практика: Выполнение упоров, группировок, перекатов. Соревнование в подтягивании и сгибании и разгибании рук в упоре лежа.

20. «Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО» (1 час)

Практика: Упражнения на гибкость и подвижность в суставах (махи, наклоны). Упражнения с фитнес мячом.

21. «Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО» (1 час)

Практика: Выполнение седов и перекатов. прыжки в длину с места и наклоны вперед.

22. «Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО» (1 час)

Практика: Прыжковые упражнения: выпрыгивания из полуприседа, приседа, запрыгивание на возвышенность.

23. «Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО» (1 час)

Практика: Выполнение висов. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Пионербол»

24. «Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО» (1 час)

Практика: Упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Метание мяча в цель и подтягивание, или сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

25. «Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО» (1 час)

Практика: Прыжковые упражнения: выпрыгивания из полуприседа, приседа, запрыгивание на возвышенность. Подвижная игра «Мяч капитану»

26. «Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО» (1 час)

Практика: Упражнения для укрепления мышц туловища (пресс, спина). Подвижная игра «Футбольная эстафета»

27. «Техника безопасности при проведении подвижных игр Подвижные игры «Краски»,» (1 час)

Теория: Ознакомление с правилами техники безопасности при проведении подвижных игр.

Практика: Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Краски»

28. «Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Лиса в курятнике»» (1 час)

Практика: Развитие координационных способностей. Подскоки с постановкой шага или «пружинка». Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Игра «Лиса в курятнике».

29. «Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Зайцы и волк»» (1 час)

Практика: Развитие координационных способностей. Подскоки с постановкой шага или «пружинка». Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Игра «Мяч через сетку».

30. «Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка?»» (1 час)

Практика: Развитие координационных способностей. Подскоки с постановкой шага или «пружинка». Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Игра «Кто скорее до флажка?».

31. «Бег. ОРУ. игра «Третий лишний»» (1 час)

Практика: Развитие координационных способностей. Подскоки с постановкой шага или «пружинка». Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Игра «Третий лишний».

32. «ОРУ. Теннис» (1 час)

Практика: Сгибания и разгибания рук, круговые движения, взмахи и рывковые движения. Игра в настольный теннис.

33. «ОРУ. Теннис» (1 час)

Практика: Сгибания и разгибания рук, круговые движения, взмахи и рывковые движения. Игра в настольный теннис.

34. «ОРУ. Теннис» (1 час)

Практика: Сгибания и разгибания рук, круговые движения, взмахи и рывковые движения. Игра в теннис.

35. «ОРУ. Футбол» (1 час)

Практика: Поднимание на носки, перекаты с пяток на носки, выпады вперед, в сторону, назад, приседы. Игра в футбол.

36. «ОРУ. Футбол» (1 час)

Практика: Поднимание на носки, перекаты с пяток на носки, выпады вперед, в сторону, назад, приседы. Игра в футбол.

1.5. Планируемые результаты

К концу года воспитанники продемонстрируют следующие результаты.

Обучающие. Воспитанники будут:

- сформированы знания по укреплению здоровья посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомлены с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомлены с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомлены с правилами гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- знать основы техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.).

Развивающие. У воспитанников будут:

- развито всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- развита быстрота реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развито чувство команды;
- развито воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные. У воспитанников будут:

- сформированы представления об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- сформирована социальная активная личность, готовая к трудовой деятельности в будущем;
- сформированы общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развита сила воли, стремление к победе.

К концу учебного года обучающиеся **будут знать:**

- техники выполнения разнообразных физических упражнений;
- варианты сотрудничества при занятиях физическими упражнениями;
- принципы бережного отношения к собственному здоровью.

К концу учебного года обучающиеся **будут уметь:**

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
- выполнять базовые упражнения нормативов ГТО.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график построен, исходя из следующего:

- начало учебного года – 01 сентября, конец учебного года – 29 мая;
 - начало учебных занятий не ранее 9 часов, окончание – не позднее 18 часов;
 - продолжительность учебного года 34 недели;
 - объем программы 36 часов в год.
- Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

Таблица 3

Календарный учебный график

Месяц	Недели обучения	Количество часов	Аттестация/формы контроля	Всего часов: 36
Сентябрь	1	1	Вводная диагностика	4
	2	1		
	3	1		
	4	1		
Октябрь	5	1	Проверка знаний и навыков	4
	6	1		
	7	1		
	8	1		
Ноябрь	9	1		4
	10	1		
	11	1		
	12	1		
Декабрь	13	1		4
	14	1		
	15	1		
	16	1		
Январь	17	1	Текущий контроль навыков	4
	18	1		
	19	1		
	20	1		
Февраль	21	1		4
	22	1		
	23	1		
	24	1		
Март	25	1		4
	26	1		
	27	1		
	28	1		
Апрель	29	1		4
	30	1		
	31	1		
	32	1		
Май	33	1	Итоговый	4

	34	1	контроль навыков	
	35	1		
	36	1		

2.2 Условия реализации Программы

Материально - техническое обеспечение:

- Спортивная площадка, спортивный зал;
- Стенка гимнастическая;
- Скамейка гимнастическая;
- Коврик гимнастический;
- Гимнастические маты;
- Мяч малый (теннисный);
- Мяч баскетбольный;
- Мяч футбольный;
- Скакалка гимнастическая;
- Палка гимнастическая;
- Кегли;
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- Сетка для переноса мячей;
- Аптечка медицинская;
- Секундомер;
- Измерительная лента.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий нормам профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденных Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Методическое обеспечение.

Особенности организации образовательного процесса.

Обучение по Программе происходит в очном формате.

Используемые педагогические технологии:

- **развивающее обучение** – при развивающем обучении воспитанник самостоятельно приобретает какую – либо информацию, самостоятельно приходит к решению проблемы в результате анализа своих действий;
- **игровое обучение** – влияет на формирование произвольности поведения и всех психических процессов – от элементарных до самых сложных. Выполняя игровую роль, обучающийся подчиняет этой задаче все свои сиюминутные действия. В условиях игры они лучше сосредотачиваются и запоминают, чем по прямому заданию взрослого;

– **эвристическое обучение** позволяет подвести воспитанников, с помощью умелой постановки вопросов педагога и благодаря собственным усилиям, к самостоятельному мышлению и приобретению новых знаний.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесные методы (устное изложение материала);
- наглядные методы (педагогический показ);
- практические методы (упражнения и д.р.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности воспитанников:

- объяснительно - иллюстративные (воспитанники усваивают и воспроизводят готовую информацию);
- репродуктивные (воспитанники воспроизводят полученные знания).

Методы воспитания:

- поощрение (устно, грамоты и д.р.);
- мотивация (настрой воспитанника на достижение цели).

Формы обучения и виды занятий:

- тематическое занятие;
- тренинги;
- лекции;
- практикумы;
- наблюдение;
- соревнование;
- турнир;
- чемпионат.

Педагогические технологии

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Алгоритм учебного занятия:

- приветствие, проверка присутствия обучающихся;
- объявление темы и цели занятия;
- повторение правил техники безопасности, правил поведения на занятии;
- разминка;
- изучение и объяснение техники выполнения новых физических упражнений;
- повторение ранее изученных физических упражнений;
- контроль спортивных результатов;
- подведение итогов занятия;
- проведение подвижной игры.

Методические материалы:

Методические разработки: наглядно-демонстрационный материал: картинки, плакат-схема;

Дидактические материалы: инструкции по ТБ, упражнения.

2.3 Формы аттестации и контроля

Формы контроля: входной, текущий и итоговый контроль.

Контроль усвоения учебного материала, умений и навыков проходит в течение всего периода обучения.

Входной контроль – проводится при наборе, в виде педагогического наблюдения, где изучаются отношения воспитанника к выбранной деятельности, его способности в этой области, личные качества ребенка.

Формы текущего и промежуточного контроля: открытое занятие, соревнование, турниры, чемпионаты.

Формы итогового контроля: итоговое открытое занятие, соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

По окончании обучения, на основе данных Диагностической карты оценки ЗУН обучающихся, педагог составляет аналитическую справку, в которой отражает уровень освоения обучающимися Программы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Успешной реализации Программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: открытое занятие, соревнование, турниры, чемпионаты.

2.4. Список литературы

Литература для педагога:

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. – 176
10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176
16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
17. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

Литература для детей и родителей:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. /перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
6. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
7. Шалаева Г.П., хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Интернет – источники:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement>
2. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/>.
3. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] /учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Оценочные материалы (*Приложение 1*):

- промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков воспитанников осуществляется с помощью системы поэтапных аттестационных испытаний в процессе обучения за воспитанниками;
- диагностическая карта оценки ЗУН по Программе.

3.2. Методические материалы

План - конспект открытого итогового занятия (*Приложение 2*).

3.3. Календарно-тематическое планирование (*Приложение 3*)

3.4. Лист корректировки (*Приложение 4*)

3.5 План воспитательной работы (*Приложение 5*)

Диагностическая карта оценки ЗУН обучающихся по Программе

«Общая физическая подготовка»

Дата проведения диагностики _____

№	ФИО обучающихся	Знания. Умения. Навыки.										ИТОГО
		Ознакомленность с необходимыми для успешного функционирования в социуме правовыми знаниями, своими конституционными правами и обязанностями, мерами ответственности за их неисполнение	Владение способами и приемами самоуправления как важнейшим условием саморегуляции человека и благополучной социализации в грядущей взрослой жизни	Владение коммуникативными умениями и навыками, необходимыми для самостоятельной жизни	Владение навыками профессионального самоопределения	Владение хозяйственно-бытовыми знаниями, умениями и навыками	Умение выбрать индивидуальную модель поведения, поиск решения и пути преодоления проблем	Развитивность способности ориентироваться в сложных жизненных ситуациях.	Сформированность адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, гражданского мировоззрения	Усвоение основ общечеловеческой культуры, морально-этических норм	Развитость естественной потребности в соблюдении норм и правил здорового образа жизни	Сформированность ЗУН каждого обучающегося в баллах
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
	ИТОГО сформированность ЗУН группы в %											

Педагог ДО _____

ФИО, подпись

ЗУН по каждому параметру оцениваются по 10 бальной системе, методом наблюдения.

Диагностика проводится не менее трёх раз в год – входная (сентябрь), промежуточная (январь, февраль), итоговая (май). В связи со спецификой работы учреждения, с наличием переменного количества воспитанников в составе группы, не все воспитанники учреждения смогут принять участие промежуточном этапе оценивания.

План-конспект открытого итогового занятия

Занятия по настольному теннису

Цели урока:

- вызвать интерес к изучению данного вида спорта;
- сформировать у обучающихся общее представление о настольном теннисе;
- воспитывать чувство ответственности в реализации поставленной задачи.

Учебные задачи урока:

Образовательная: Обучение правильности держания теннисной ракетки. Обучение технике выполнения упражнений в жонглировании мяча теннисной ракеткой.

Воспитательная: Воспитание чувства коллективизма

Оздоровительная: Развитие координационных и скоростных способностей у обучающихся

Тип урока: изучение нового материала

Оборудование: ракетки для настольного тенниса, мячи, конусы

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (13 мин)

Построение, сообщение задач урока.

Ходьба и ее разновидности:

- А) на носках, руки вверх;
- Б) на пяточках, руки за головой;
- В) обычная, на счет 3 присесть, руки на колени.

Бег и его разновидности:

- А) 4 шага лицом вперед;
- Б) 4 шага приставными правым боком;
- В) 4 шага приставными левым боком;
- Г) 4 шага спиной вперед.

Игра «быстро соберись». Две группы занимающихся выстраиваются в круг на обеих сторонах площадки и берутся за руки. По первому сигналу педагога играющие начинают бег против часовой стрелки. По второму сигналу все разъединяют руки и разбегаются. Игроки быстро добегают до ближайшей лицевой, боковой или центральной линии, касаются и возвращаются назад. Команде, быстрее выполнившей задание, начисляется очко.

Комплекс ОРУ без предметов:

1. И.П. – ноги врозь, 1-2- рывки руками, 3-4- смена рук, рывки руками.
2. И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые вращения руками вперед. 5-8- вращение назад.
3. И.П. – ноги врозь, руки вверх. 1-мах руками вниз. 2-вверх.
4. И.П. – ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны. 1- поворот вправо. 2- И.п. 3- вправо. 4-И.П.

5. И.П. – ноги врозь, руки вверх. 1-4 –вращение туловищем вправо. 5-8- влево.

6. И.П. – О.С., руки за голову. 1-подняв колено дотронуться противоположным локтем до колена. 2-И.п. 3-другой ногой. 4-И.П.

7. И.П. – О.С. 1-выпад вправо, руки в стороны. 2-И.П. 3-влево. 4-И.П.

8. И.П. – О.С. 1-упор присев. 2-упор лежа прыжком. 3-упор присев прыжком. 4-И.П.

9. Прыжки с поворотом на 360 градусов по свистку.

Следить за осанкой. Не допускать больших вертикальных колебаний.

В игре каждый раз следует чередовать направления перемещения играющих.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 30 мин.

Обучение технике наката мяча справа и слева:

А) имитация наката справа и слева;

Б) выполнение наката справа и слева на учетном “Колесе”;

В) выполнение наката со стола по подброшенному на стол мячу;

Г) выполнение наката справа и слева после передачи учителя;

Д) накат справа направо и слева налево в парах.

Совершенствование срезки слева и справа:

А) срезка слева с подброшенного мяча на стол;

Б) то же справа;

В) срезка слева налево в парах;

Г) срезка справа направо в парах;

Д) игра «треугольник» срезкой слева и справа в парах.

Двухсторонняя игра на результат (из одной партии).

Обратить внимание на активное сгибание руки в локтевом суставе и движение ног.

Выполняя упражнение над столом, обратить внимание на движение ног.

Один выполнил срезку слева, а второй поочередно слева и справа.

Победители переходят на один стол вправо, а проигравшие на один стол влево.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 5 мин.

Построение. Подведение итогов.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Керчи Республики Крым для
детей, нуждающихся в психолого-педагогическом и медико-социальном сопровождении
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ОГРН 1169102053450

ИНН/КПП 9111019980/911101001

298309 Республика Крым, город Керчь, ул. Клары Цеткин, дом 9

тел.36561 34017

trmpk.kerch@yandex.ru

ОДОБРЕНО:

Педагогическим советом

МБОУ ЦППМС

Протокол № ____

от «__» _____ 202__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ ЦППМС

_____. О.В. Кузьменко

Приказ № ____ от _____ 202__ г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 202_ /202_ учебный год по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «*Общая физическая подготовка*»

Количество часов в неделю - ____ ч /на год - ____ ч.

Возраст обучающихся 10-16 лет

Тематическое планирование составил _____ / _____

Название программы «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Название темы занятий	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации или контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1.	Раздел 1. Легкая атлетика.	13			Педагогическое наблюдение	
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1				
1.2.	Вводная диагностика (текущий контроль)	1				
1.3.	Техника бега на короткие, средние дистанции. Учебная игра (футбол).	1				
1.4.	Техника бега на длинные дистанции. Учебная игра (футбол).	1				
1.5.	Бег на 240м. Техника остановки мяча. Учебная игра (футбол).	1				
1.6	Техника метания малого мяча. Метание малого мяча на точность. Учебная игра (футбол).	1				
1.7	Техника метания малого мяча. Метание малого мяча на точность. Учебная игра (футбол).	1			Проверка знаний и навыков	
1.8	Метание малого мяча на дальность. Учебная игра (футбол).	1				
1.9	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту. Учебная игра (футбол).	1				
1.10	Метание малого мяча на точность. Прыжки в высоту. Учебная игра (футбол).	1				
1.11	Подвижные игры и эстафеты	1				
1.12	Подвижные игры и эстафеты	1				
1.13	Подвижные игры и эстафеты	1				

2.	Раздел 2: «Спорт» физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	13				
2.1.	Техника выполнения упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей	1				
2.2.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1				
2.3.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1				
2.4.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1				
2.5.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1				
2.6.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1			Текущий контроль навыков	
2.7	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1				
2.8	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1				
2.9	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1				
2.10	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1				
2.11	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1				
2.12	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1				
2.13	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1				
3.	Раздел 3: Подвижные и спортивные игры	10				
3.1.	Техника безопасности при проведении подвижных игр Подвижные игры «Краски»,	1				
3.2.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Лиса в курятнике»	1				

3.3.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч через сетку»	1				
3.4.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка?»	1				
3.5.	Бег. ОРУ. игра «Третий лишний»	1				
3.6.	ОРУ. Настольный теннис.	1				
3.7.	ОРУ. Настольный теннис.	1				
3.8	ОРУ. Настольный теннис.	1			Итоговый контроль	
3.9	ОРУ. Футбол	1				
3.10	ОРУ. Футбол	1				
	ИТОГО:	36				

**Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка»**

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О. подпись)
В 2025-2026 учебном году	В 2025 году в Программу внесены изменения в раздел 1.1. Пояснительная записка, в связи с изменениями НПА.	Пояснительная записка	Шарунов Р.В.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Керчи Республики Крым для детей, нуждающихся в психолого-педагогическом и медико-социальном сопровождении
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ОГРН 1169102053450

ИНН/КПП 9111019980/911101001

298309 Республика Крым, город Керчь, ул. Клары Цеткин, дом 9

тел.36561 34017

tpmpk.kerch@yandex.ru

ОДОБРЕНО:

Педагогическим советом

МБОУ ЦППМС

Протокол № _

от «_» _____ 202_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ ЦППМС

_____ О.В. Кузьменко

Приказ № _ от _____ 202_ г.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

на 202_ /202_ учебный год по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «*Общая физическая подготовка*»

Цель – укрепление здоровья, развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности; овладение общеразвивающими физическими упражнениями. воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие задачи:

- способствовать укреплению здоровья воспитанников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- научить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.).

Развивающие задачи:

- совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- развивать быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развивать чувство команды;
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитать и развить силу воли, стремление к победе.

В результате проведения воспитательной работы будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повысится интерес к занятиям физкультурой, обучающиеся будут знать основные комплексы физических упражнений.

Название программы «Общая физическая подготовка»

№ занятия	Содержание занятий в плане	Форма проведения	Месяц
Раздел 1: Раздел 1. Легкая атлетика.			
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	Теоретическое занятие	Сентябрь
1.2.	Вводная диагностика (текущий контроль)	Практическое занятие	Сентябрь
1.3.	Техника бега на короткие, средние дистанции. Учебная игра (футбол).	Теоретико-практическое занятие	Сентябрь
1.4.	Техника бега на длинные дистанции. Учебная игра (футбол).	Теоретико-практическое	Сентябрь
1.5.	Бег на 240м. Техника остановки мяча. Учебная игра (футбол).	Теоретико-практическое	Октябрь
1.6.	Техника метания малого мяча. Метание малого мяча на точность. Учебная игра (футбол).	Теоретико-практическое занятие	Октябрь
1.7.	Техника метания малого мяча. Метание малого мяча на точность. Учебная игра (футбол).	Теоретико-практическое занятие	Октябрь
1.8.	Метание малого мяча на дальность. Учебная игра (футбол).	Практическое занятие	Октябрь
1.9.	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту. Учебная игра (футбол).	Практическое занятие	Ноябрь
1.10.	Метание малого мяча на точность. Прыжки в высоту. Учебная игра (футбол).	Практическое занятие	Ноябрь
1.11.	Подвижные игры и эстафеты	Практическое занятие	Ноябрь
1.12.	Подвижные игры и эстафеты	Практическое занятие	Ноябрь
1.13.	Подвижные игры и эстафеты	Практическое занятие	Декабрь
Раздел 2: «Спорт» физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.			
2.1.	Техника выполнения упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей	Теоретико-практическое занятие	Декабрь
2.2.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практическое занятие	Декабрь
2.3.	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практическое занятие	Декабрь
2.4.	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практическое занятие	Январь

2.5.	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практическое занятие	Январь
2.6.	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практическое занятие	Январь
2.7.	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практическое занятие	Январь
2.8.	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практическое занятие	Февраль
2.9.	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практическое занятие	Февраль
2.10.	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практическое занятие	Февраль
2.11.	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практическое занятие	Февраль
2.12.	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практическое занятие	Март
2.13.	-физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практическое занятие	Март
Раздел 3: «Подвижные и спортивные игры»			
3.1.	Техника безопасности при проведении подвижных игр Подвижные игры «Пионербол».	Теоретико-практическое занятие	Март
3.2.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Лиса в курятнике»	Практическое занятие	Март
3.3.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч через сетку».	Практическое занятие	Апрель
3.4.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка?»	Практическое занятие	Апрель
3.5.	Бег. ОРУ. игра «Третий лишний»	Практическое занятие	Апрель
3.6.	ОРУ. Настольный теннис.	Практическое занятие	Апрель
3.7.	ОРУ. Настольный теннис.	Практическое занятие	Май
3.8.	ОРУ. Настольный теннис.	Практическое занятие	Май
3.9.	ОРУ. Футбол.	Практическое занятие	Май
3.10.	ОРУ. Футбол.	Практическое занятие	Май

План ВР корректируется ежегодно, в соответствии с планом учреждения.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370952

Владелец Кузьменко Ольга Владимировна

Действителен с 14.01.2026 по 14.01.2027