Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
дом пионеров и школьник с.Кандры
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ДПиШ с. Кандры
_____ (А.А.Сафиуллина)
«01» 09 2022 г.

Принята на заседании педагогического совета
от «01» 09 2022 г.

Протокол № 1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП»

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Ханипов Динар Юрьевич
педагог дополнительного образования

с. Кандры, 2022

Содержание

1. Пояснительная записка…….3
2. Учебный план……6
3. Содержание……7
4. Методическое обеспечение……..8
5. Список литературы……..……...14

Приложение

Календарный учебный график

1. Пояснительная записка.

Настоящая программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах.

Количество обучающихся в группах и количество учебных часов в неделю регламентируется нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ . Набор обучающихся производится с 5-летнего возраста.

Перевод учащихся из спортивно-оздоровительных групп ОФП в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы по видам спорта осуществляется не ранее установленного для данного вида спорта минимального возраста при условии выполнения контрольных нормативов общей физической подготовленности и оформляется приказом директора по школе.

Актуальность разработки настоящей программы обусловлена также тем, что вопросы укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности дошкольников на основе принципа гармонического развития личности всегда были и будут главной заботой государства.
Формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни признано направлением государственной политики в области образования. Это обусловлено тем, что здоровье населения стало рассматриваться как основа национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства.
Направленность программы физкультурно-спортивная.
Новизна. В основу программы положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.
Педагогическая целесообразность. В последнее время социум оказывает все большее влияние на спектр оказываемых образовательных услуг – люди интересуются вопросами организации отдыха, физкультуры, спорта, досуга и культуры. Таким образом, учреждение дополнительного образования должно быть готово к удовлетворению разнообразных индивидуальных образовательных и социальных потребностей населения всех возрастов, быть доступным для всех слоев населения.
Целью программы является развитие личностного потенциала дошкольных детей в процессе обучения, раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами спорта.
Задачи:

Обучающие

- укрепить здоровье , закаливать иммунитет, повысить работоспособность групп мышц обучающихся;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку обучающихся
- приобрести необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;

воспитательные

- воспитывать у обучающихся нравственные качества;
- сформировать понятие о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом,
- воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, воспитать стремление к физическому совершенствованию своего тела;

развивающие

- развить двигательные качества организма ребенка
    - развивать достижение оптимальных спортивных результатов.

Программа призвана обеспечить:

– преемственность в решении задач по формированию личности обучающегося, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма;

– преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

– комплексную систему контроля и анализ состояния подготовленности обучающихся, как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.

При реализации данной программы тренеры-преподаватели имеют возможность самостоятельного выбора содержания практической части учебно-тренировочных занятий, рекомендуемых в разделе 3 настоящей программы.

К занятиям общефизической подготовкой допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладению основами техники.

Возраст занимающихся в СОГ – от 5 до 6 лет. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Продолжительность одного занятия в СОГ не должна превышать 2-х часов. Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия; участие в соревнованиях и контрольных тренировках; теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия; участие в конкурсах и смотрах.

Учебный план

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие	2	2	0	Опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	64	16	48	Зачёт
3.	**Техника и тактика общих физических упражнений**	70	17,5	52,5	Зачёт Соревнования
4.	**Психологическая подготовка**	8	8	-	Беседа
5.	**Итого**	144	43,5	100,5	

Содержание

Тема №1 (2ч.)

Вводное занятие

Основные вопросы: Основы техники безопасности, спортивная дисциплина, гигиена, питание.

Требования к знаниям и умениям: знание основ ТБ, изученных ранее

Самостоятельная работа: освоение при изучении учебной дисциплины, освоении профессионального модуля.

Тематика практической работы: спортивная дисциплина при проведении занятий и при проведении разминки.

Тема №2 (94ч.)

Общая физическая подготовка

Основные вопросы : Развитие отдельных физических качеств, необходимых спортсмену: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений .

Требования к знаниям и умениям: Знание техники при выполнение подтягиваний, отжиманий, прыжков и передвижений.

Самостоятельная работа: Разминка в движении.

Тематика практической работы: Движение с выполнениями заданий.

Тема №3 (112ч.)

Техника и тактика общих физических упражнений

Основные вопросы: Изучение. Развития гибкости при занятиях гимнастикой.

Требования к знаниям и умениям: Знание техники выполнения гимнастики, растяжки.

Самостоятельная работа: обучение к эстафетам с элементами гимнастики.

Тематика практической работы: перепрыгивание через скамейку.

Тема №4 (8ч.)

Психологическая подготовка

Основные вопросы: Беседа со спортсменами

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

Требования к знаниям и умениям: Знание правил поведения в спортивном зале.

Самостоятельная работа: Умение перебороть себя перед соревнованиями.

Тематика практической работы: Разминочный этап перед соревнованиями.

Методическое обеспечение

1. Организация учебного процесса.

Работа с обучающимися организуется в течении всего календарного года. Учебный год начинается с 10 сентября и заканчивается 31 мая. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Расписание занятий составляется в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и учебных заведениях.

специализированный спортивный зал включает в себя;
- гимнастическая скамейка;
- перекладина;
- фото и видео материал;
- скакалки;
- набивные мячи;
- гантели:
- зеркала;
- скакалки
- тренажеры
- освещение

Воспитательная система объединяет все формы и виды обучения, творчества, досуга, социально полезной деятельности в целостный образовательный процесс, который обеспечивает удовлетворение индивидуальных интересов и потребностей детей, их личностное развитие, социализацию и реализуется в процессе реализации проектов различной направленности. Воспитательная система помогает выбрать обучающимся самостоятельно пути преодоления жизненных препятствий, сохраняя человеческое достоинство, одаривая других своими талантами, идеями и сплачивая коллектив в дружную семью.

Цель воспитательной системы - создание условий для становления здоровой и социально мобильной личности, с устойчивым нравственным поведением, мотивацией к познанию и творчеству, способной к самореализации и самоопределению в социуме.

Задачи:

1. Обеспечить психологический комфорт и помочь адаптироваться обучающимся в условиях дополнительного образования:

- формировать благоприятную среду для личностного развития подростка
- социально поддерживать воспитанников, ориентируя их на преодоление трудностей

2. Создать детский коллектив:

- организовать активную, творческую жизнедеятельность обучающихся
- развить внутреннюю мотивацию подростка

3. Выстроить отношения сотрудничества между всеми субъектами учебно-воспитательного процесса:

- активно использовать возможность ближайшего социума
- формировать ценностно-смысловое равенство ребёнка и взрослого, где взрослый создаёт условия, а решения принимает сам обучающийся.
- пропагандировать коллективный характер деятельности, удовлетворяющий потребность в общении, готовности прийти на помощь другому.

1. Адаптация и психологический комфорт

В кружки дети идут целенаправленно, выбирая тот, в котором хотят заниматься. Поэтому перед педагогом стоит задача построения учебно-воспитательного курса таким образом, чтобы он соответствовал потребностям обучающегося, чтобы кружковец чувствовал себя на занятиях комфортно и уверенно.

2. Создание детского коллектива

Воспитание ребёнка происходит в процессе обучения и общения его с кружковцами и педагогами. Дети занимаются по программам, в которых предусмотрено право выбора индивидуального маршрута кружковца. При этом педагог учитывает индивидуальные возможности и потребности каждого ребёнка. Во всех видах деятельности присутствует атмосфера творчества и созидания.

Так как в объединении занимаются дети из разных школ села, перед педагогом стоит задача объединить их и создать дружный коллектив. Для этого на первом этапе знакомства педагог проводит анкетирование. Постепенно, в процессе обучения в группе выделяется лидер, который является помощником педагога и помогает сплачивать коллектив, организуя самоуправление в кружке. Обучающиеся вместе с педагогом вначале учебного года планируют мероприятия на год, ведут фото летопись кружка, организуют дежурства, а самые активные участвуют в самоуправлении.

3. Сотрудничество между всеми субъектами учебно-воспитательного процесса:

Для решения поставленных задач педагогический коллектив обращается к возможностям социокультурной среды, к семье.

Первые социальные заказчики на образовательные услуги– родители. Поэтому чтобы найти эффективные способы решения проблем в воспитании детей педагог вовлекает в процесс обучения и воспитания родителей, используя различные формы:

- родительские собрания;
- вовлечение родителей в работу Попечительского Совета;
- приглашение родителей на дни открытых дверей, открытие и закрытие кружкового сезона и другие массовые мероприятия;
- привлечение родителей в реализацию проектов.

Учреждение имеет свои традиции сотрудничества с различными организациями, которые строятся на договорной основе. С каждым годом связи расширяются, появляются новые партнёры, благодаря которым решаются новые задачи.

Воспитательная работа в объединении «Бокс» направлена на формирование личности юного спортсмена. *Цель* воспитательной работы: развитие личности, стремящейся к самосовершенствованию, самоактуализации, самоутверждению, самовыражению, ответственной за поведение в обществе и природе. *Задачи:*

– воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки,порученноедело;

-воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия;

-воспитание дружелюбия, взаимоуважения, способности сопереживать, стремления придти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. *Воспитательные средства, используемые в воспитательной работе:*

-личный пример и педагогическое мастерство тренера;
-высокая организация учебно-тренировочного процесса;
-атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
-дружный коллектив;
-наставничество опытных спортсменов.

Применяются следующие формы в воспитательной работе:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
-обсуждение итогов соревнований с поощрением лучших;
-проведение тематических праздников, бесед;
-совместное празднование дней рождений;
–встречи со знаменитыми спортсменами;
-оформление стендов и газет;

-организация самообслуживания;
-подготовка и ремонт оборудования и инвентаря;
-подготовка и уборка мест тренировочных занятий;
-трудовые сборы и субботники;
-взаимосвязи с общеобразовательной школой.
Критериями эффективности процесса воспитания является ценностное отношение к человеку, познанию, творчеству, нравственности. Одним из приоритетных направлений воспитательной работы школы является гражданско-патриотическое воспитание обучающихся. В феврале традиционно проходит месячник героико-патриотической работы. В рамках месячника проводятся мероприятия:
- тематические беседы «Дети и война»;
-соревнования по настольному теннису «Семейные пары», посвященные Дню защитника Отечества.
Для обучающихся традиционно проводятся соревнования «А, ну-ка парни». В мае организовывается декада, посвященная Великой Победе:
- соревнования по н/теннису, посвященные Дню победы
- велопробег, посвященный началу войны.

В воспитательной работе постоянно подчеркивается высокая честь выступлений обучающихся в соревнованиях за сборную команду села, города, региона.

Культурно-массовые и спортивно-массовые мероприятия.

Основной составляющей воспитательной работы в спортивных группах ДПиШ, на наш взгляд, является участие детей, по возможности, во всех мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы учреждения. Это позволит четко определить место коллектива в общей системе учебно-воспитательного процесса в ДПиШ, что будет способствовать:
- повышению уровня общительности каждого в отдельности
-развитию личных качеств обучающихся, направленных на благо коллектива вцелом;
- поможет рассмотрению коллектива как неотъемлемой части дружной и веселой семьи;
- формирование чувства коллективизма и гуманизма обучающегося.

Участие воспитанников в мероприятиях поможет тренеру заполнить досуг ребенка интересными и познавательными, веселыми и развлекательными мероприятиями, тем самым, сведя к минимуму влияние улицы, что особенно важно для детей среднего и старшего возраста.

Развертывание всех форм организации физической культуры и спорта рассматривается как приоритетное направление в создании и реализации воспитательных систем.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учащихся во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.
В процессе занятий физическими упражнениями и спортом, подготовки и участия в спортивных соревнованиях создаются предпосылки и условия, с помощью которых наиболее успешно формируются и воспитываются черты характера и убеждения: воля, патриотизм, коллективизм, требовательность к себе и другим, ответственное отношение к порученному делу, учебе, работе, коллективу, семье.
В ДПиШ проводится большая работа по организации и проведению культурно-массовых и спортивно-массовых мероприятий, с помощью которых решаются следующие задачи:
-пропаганда здорового образа жизни;
-улучшение физкультурно-спортивной работы с обучающимися во внеурочноевремя;
-отвлечение детей от негативных явлений современной жизни;
-выявление талантливых спортсменов.
Отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности. Это отношение к труду характеризуется устойчивостью выполнения требований дисциплины, выполнением заданий, проявлением инициативы в труде, личным вкладом в достижение коллективного труда.

В спортивном объединении трудовое воспитание это: учебный труд, напряженные спортивные тренировочные занятия, соревнования, выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.).

При построении системы воспитательной работы необходимо помнить о взаимодействии учреждения и семьи, цель которого привлечь родителей к сопровождению ребенка в процессе обучения и воспитания.

Сотрудничество с родителями позволяет повысить эффективность образовательного и воспитательного процесса.

Для решения поставленных задач работа была организована в объединении по следующим направлениям:

- психолого-педагогическое и информационное обеспечение родителей;
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс;

В соответствии с данными направлениями были выбраны разнообразные формы работы:

-родительские собрания;
-совместные мероприятия;
-индивидуальные беседы;
-анкетирование;
-семейные праздники.

Значительное место в системе работы с родителями обучающихся отводилось психолого-педагогическому просвещению и информационному обеспечению. Проведятся родительские собрания на темы: «Значение режима в воспитании детей», Здоровый образ жизни семьи – залог полноценного физического и психического здоровья ребенка», «Поговорим о вредных привычках», а также рассмотрены вопросы: профилактика сезонных заболеваний, профилактика дорожно-транспортного травматизма, летний отдых детей, организация и проведение учебно-тренировочных сборов, выездов на соревнования. В течение всего года тренер проводит групповые и индивидуальные беседы с родителями о режиме дня, успеваемости, дисциплине, форме одежды.

Проводились совместные спортивные мероприятия с участием детей и их родителей. С большими эмоциями и азартом проходят ежегодные спортивные соревнования по настольному теннису «Семейные пары», «Веселые старты».

Родители непосредственно участвуют в решении хозяйственных вопросов. Их помощь неоценима в ремонте спортзала.

Таким образом, система воспитательной работы – это управление процессом развития личности и строится она исходя из социального состава обучающихся, микросреды, сложившихся традиций и возможностей ДПиШ. Также это динамическая система, изменяющаяся со временем, так как приходится учитывать возрастные изменения детей, изменения, происходящие в жизни группы, ДПиШ, общества.

Литература

Нормативно-правовые документы

1. Закон Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 года №696-з
2. Конвенция ООН « О правах ребенка»
3. Конституция Российской Федерации
4. Концепция развития дополнительного образования детей утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 « Санитарно- эпидемиологические требования к организаций дополнительного образования детей»
   Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.

Основной список

1. Программа подготовки многоборцев. А.П. Шахматов, М., ФиС, 2006г.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 2005.
3. Донской Д.Д. Теория строения действий //Теория и практика физической культуры. - М., 2011. - № 3. - С. 9-12.
4. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 2011.
5. Властовский В.Г. Акцелерация роста и развития детей. - М.: МГУ, 2006.
6. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 2011, с. 55-61.
7. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореф. дис. докт. пед. наук. - М.: 2009. - 25 с.
8. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 2008.

Дополнительный список:

1. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 2011.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 2008.

3. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 2008.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Спортсменам о воспитании. М.: Физкультура и спорт, 2011.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 с.
6. Фомин Н.А., Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2014. – 232 с.
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов/под ред. Бутлина Ю.Ф./ М.: Физкультура и спорт, 2011.

Электронные ресурсы

1.Отработка силовой выносливости.[Электронный ресурс].Режим доступа: http://allboxing.ru/ Дата обращения: 05.07.2015

2.О силовой тренировке юных спортсменов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://boxcluber.ru/traning_boxing/19-o-silovoy-trenirovke-dlya-bokserov.html/ Дата обращения: 01.06.2015

3.Правила и нормы выполнений упражнений на перекладине. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://pvl-boxing.kz/?page_id=24/ Дата обращения: 09.07.2015

4.Методика правил выполнения на гимнастических снарядах. – [Электронный ресурс].Режим доступа: http://oxboy.ru/news682.htm/ Дата обращения: 02.07.2015

5.Практические методы спортивной тренировки. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://gled.myorel.ru/page/1/155.html/ Дата обращения: 02.08.2015

Приложение

Календарный учебный график

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Место проведения	Форма контроля
1	02.09.22	08:00-09:40	Беседа	Вводное занятие по технике безопасности	2	2		Спорт зал	Опрос
2	07.09.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. ОФП(метание теннисного мяча, прыжок в длину с места).Подвижные игры и спортивные игры.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Итог игры
3	09.09.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. ОФП. Наклон туловища в перед. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Изучение техники броска.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
4	14.09.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30 сек. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
5	16.09.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. ОФП. Челночный бег. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
6	21.09.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. ОФП. Прыжки на скакалке. Прыжок в длину с места.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
7	23.09.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. ОФП. Подтягивание, отжимание. Бросок мяча двумя руками от груди.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
8	28.09.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. Элементы акробатики-кувырки, самостраховка, мостик, стойка на лопатках.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
9	30.09.22	08:00-09:40	Тренировка	Элементы акробатики. Упражнения на развитие мышц живота. Растяжка.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
10	05.10.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. Прыжки через скамейку.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
11	07.10.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. Акробатические	2	0,5	1,5	Спорт зал	Итог игры

				упражнения-перекаты, « мост». Кувырок вперед, назад. Подвижные и спортивные игры.					
12	12.010.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Удар по не подвижному мячу. Учебная игра- футбол.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Итог игры
13	14.10.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы . ОФП. Самоконтроль при физических занятиях. Удар по мячу на точность. Ведение мяча- обводка. Учебная игра-футбол.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Итог игры
14	19.10.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. ОФП. Многоскоки из 3-х, 5-ти, 10-ти шагов. Передача мяча в парах.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
15	21.10.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. ОФП. Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из упора лежа.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
16	26.10.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. ОФП. Прыжки на скакалке. Совершенствования техники ведения, передачи, ловли, броска. Подвижные и спортивные игры.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Итог игры
17	28.10.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. ОФП. Челночный бег. Совершенствования техники ведения мяча правой и левой рукой, ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Спортивные игры.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Итог игры
18	02.11.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. ОФП. Вис на перекладине. Эстафеты с элементами баскетбола. Спортивные игры.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Итог игры
19	09.11.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30 сек. Двусторонняя игра-баскетбол.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Итог игры

20	11.11.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. ОФП. Совершенствования техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры и спортивные игры.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Итог игры
21	16.11.22	08:00-09:40	Тренировка	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
22	18.11.22	08:00-09:40	Тренировка	Для развития силы. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями. Упражнения со грифом в положении стоя.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
23	23.11.22	08:00-09:40	Тренировка	Для развития силы. Удержания угла в висе и упоре. Силовые упражнения с собственной массой	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
24	25.11.22	08:00-09:40	Тренировка	Скоростно-силовые. Прыжки через скакалку. Прыжки на одной и двух ногах. Многоскоки.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
25	30.11.22	08:00-09:40	Тренировка	Скоростно-силовые. Выпрыгивание из приседа. Тройные и пятерные прыжки с места.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
26	02.12.22	08:00-09:40	Тренировка	На общую и силовую выносливость. Кросс. Прыжки со скакалкой 1-3 минуты.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
27	07.12.22	08:00-09:40	Тренировка	На общую и силовую выносливость. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2-3 раза.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
28	09.12.22	08:00-09:40	Тренировка	Круговая тренировка. Спортивные игры.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Итог игры
29	14.12.22	08:00-09:40	Тренировка	Вис на согнутых руках. Удержание угла в упоре и все.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
30	16.12.22	08:00-09:40	Тренировка	На гибкость. Пружинящие наклоны из различных исходных положений. Повороты и вращения туловища с большой	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет

				амплитудой.					
31	21.12.22	08:00-09:40	Тренировка	Варианты ходьбы с движениями рук.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
32	23.12.22	08:00-09:40	Тренировка	Упражнения для мышц туловища, бедра, ног. Кардиотренеровка.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
33	28.12.2	08:00-09:40	Тренировка	Упражнения с предметами.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
34	30.12.22	08:00-09:40	Тренировка	Комбинация аэробных шагов и их вариантов, прыжки в сочетании с движениями рук.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
35	11.01.23	08:00-09:40	Тренировка	Повторение ОРУ. Подскоки и прыжки	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
36	13.01.23	08:00-09:40	Тренировка	Освоение упражнения для туловища, шеи и спины.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
37	18.01.23	08:00-09:40	Тренировка	Комплекс упражнения для общего воздействия.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
38	20.01.23	08:00-09:40	Тренировка	Упражнения с предметами	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
39	25.01.23	08:00-09:40	Тренировка	Кардиотренировка. Развиваем мышц ног	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
40	27.01.23	08:00-09:40	Тренировка	Круговая тренировка. Комбинация шагов	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
41	08.02.23	08:00-09:40	Тренировка	Кардиотренировка . Упражнения сидя и лежа.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
42	10.02.23	08:00-09:40	Тренировка	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
43	15.02.23	08:00-09:40	Тренировка	Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса и плеч.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
44	17.02.23	08:00-09:40	Тренировка	Комбинация шагов. Подскоки и прыжки.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
45	22.02.23	08:00-09:40	Тренировка	Комплекс упражнения для развития мышц туловища.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
46	24.02.23	08:00-09:40	Тренировка	Комплекс упражнения для развития мышц ног. Самомассаж.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
47	01.03.23	08:00-09:40	Тренировка	Упражнения общего воздействия.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
48	03.03.23	08:00-09:40	Тренировка	Упражнения для мышц бедра.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
49	10.03.23	08:00-09:40	Тренировка	Упражнения на турнике.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет

50	15.03.23	08:00-09:40	Тренировка	Упражнения на брусьях.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
51	17.03.23	08:00-09:40	Тренировка	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
52	22.03.23	08:00-09:40	Тренировка	Комплекс упражнений со штангой.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
53	24.03.23	08:00-09:40	Тренировка	Кардиотренеровки. Прыжки на скакалках.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
54	29.03.23	08:00-09:40	Тренировка	Кардиотренеровки. Бег на длинную дистанцию.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
55	31.03.23	08:00-09:40	Тренировка	Повторение ОРУ. Подскоки и прыжки	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
56	05.04.23	08:00-09:40	Тренировка	Освоение упражнения для туловища, шеи и спины.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
57	07.04.23	08:00-09:40	Тренировка	Комплекс упражнения для общего воздействия	2	0,5	1,5	Спорт зал	Опрос
58	12.04.23	08:00-09:40	Тренировка	Упражнения с предметами	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
59	14.04.23	08:00-09:40	Тренировка	Кардиотренировка. Развиваем мышц ног	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
60	19.04.23	08:00-09:40	Тренировка	Круговая тренировка. Комбинация шагов	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
61	21.04.23	08:00-09:40	Тренировка	Кардиотренировка . Упражнения сидя и лежа.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
62	26.04.23	08:00-09:40	Тренировка	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
63	28.04.23	08:00-09:40	Тренировка	Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса и плеч.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
64	03.05.23	08:00-09:40	Тренировка	Комбинация шагов. Подскоки и прыжки.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
65	05.05.23	08:00-09:40	Тренировка	Комплекс упражнения для развития мышц туловища	2	0,5	1,5	Спорт зал	Опрос
66	10.05.23	08:00-09:40	Тренировка	Комплекс упражнения для развития мышц ног. Самомассаж.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
67	12.05.23	08:00-09:40	Тренировка	Упражнения общего воздействия.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
68	17.05.23	08:00-09:40	Тренировка	Упражнения для мышц бедра.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
69	19.05.23	08:00-09:40	Тренировка	Упражнения на турнике	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
70	24.05.23	08:00-09:40	Тренировка	Упражнения на брусьях.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет
71	26.05.23	08:00-09:40	Тренировка	Кардиотренеровки. Бег на длинную дистанцию.	2	0,5	1,5	Спорт зал	Зачет

72	31.05.23	08:00-09:40	Подведение итогов года	Итоговые занятия	2	2		Спорт зал	Зачет
				Итого	144	39	105		

Приложение 2

План учебно-воспитательной работы

2022-2023 уч.год

Объединение «ОФП»

ПДО Ханипов Динар Юрьевич

Направление деятельности	Название мероприятия	Место проведения/участники	Сроки реализации	Результат	Недостатки
1.Интеллектуальное	Учебные занятия по программе	ДП и Ш Спортзал Учащиеся, педагог-тренер	В течении года		
2.Валеологическое	Профилактика сезонных заболеваний, профилактика дорожно-транспортного травматизма, летний отдых детей, организация и проведение учебно-тренировочных сборов, выездов на соревнования	Учащиеся, педагог-тренер, родители	В течении года		
3. Нравственное	Беседы по формированию и воспитанию черт характера и убеждения: воля, патриотизм, коллективизм, требовательность к себе и другим, ответственное отношение к порученному делу, учебе, работе, коллективу, семье.	ДП и Ш Спортзал Учащиеся, педагог-тренер	В течении года		
4. Гражданско-патриотическое	«А, ну-ка, парни», -соревнования по н/теннису, посвященные Дню победы -велопробег, посвященный началу войны	Учащиеся, педагог-тренер	Апрель, май, июнь 2023		
5. Экологическое	Экологическая игра-викторина	ДП и Ш Спортзал Учащиеся, педагог-тренер	Апрель 2023		
6. Трудовое	Выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию	Учащиеся, педагог-тренер, родители	В течении года		

	группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.).				
7.Досуговое	Спортивные соревнования по настольному теннису «Семейные пары», «Веселые старты»	ДПиШ Учащиеся, педагог-тренер, родители	В течении года		
8. Работа с родителями	-родительские собрания; -совместные мероприятия; -индивидуальные беседы; -анкетирование; -семейные праздники	ДПиШ Учащиеся, педагог-тренер, родители	В течении года		
Профилактическая работа	«Значение режима в воспитании детей», Здоровый образ жизни семьи – залог полноценного физического и психического здоровья ребенка», «Поговорим о вредных привычках»	ДПиШ Учащиеся, педагог-тренер, родители	В течении года		