

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета
«Физическая культура»
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ Ш-И № 289
Решением от 29.08.2024г.
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №209-од от 29.08.2024г.
по ГБОУ Ш-И № 289

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА +»**

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Сакса Владимир Ильич

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
2. Федеральный закон Российской Федерации от 31.07.2020 №304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся» (ст.15 Федерального закона от 29.12.2021 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»);
3. Концепция развития дополнительного образования обучающихся до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882 / 391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».;
5. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Распоряжения Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга № 1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга»;
7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования обучающихся в Санкт-Петербурге»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи»»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2 Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21
- 10.«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (р. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи» «Требования к организации образовательного процесса» (Таблица 6.6)
- 11.Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения №5602-р от 26 ноября 2015г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка», разработана с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об общеобразовательном учреждении, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования обучающихся, Национальной образовательной инициативой «Наша новая школа», Стратегией развития системы образования Санкт-Петербурга «Петербургская школа 2020», нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом, Примерным положением о структурном подразделении – отделении дополнительного образования обучающихся на базе государственного образовательного учреждения (утв. распоряжением от 10.07.2007 № 1073 Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга), иными нормативно-правовыми актами в области образования, физической культуры и спорта.

Направленность дополнительной образовательной программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы:

Данная программа предназначена для обучающихся в возрасте 6-17 лет.

Актуальность программы

Актуальность выбора определена следующими факторами. На основе диагностических фактов выявлено, что у обучающихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП+ улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании эмоционально-волевых качеств средствами физической культуры и спорта, обеспечении всесторонней общей и специальной физической подготовки занимающихся, формировании устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни, что создает предпосылки для успешного освоения

основных общеобразовательных программ.

Отличительные особенности программы

На занятиях обучающиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%. основное время на занятиях занимает самостоятельное решение детьми поисковых задач, необходимо осуществлять индивидуальную поддержку и помощь.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство обучающиеся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у обучающихся формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у обучающихся формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких обучающиеся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень освоения программы: общекультурный

Целеполагание: формирование и развитие творческих способностей обучающихся формирование общей культуры обучающихся удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании формирование культуры здорового и безопасного образа жизни укрепление здоровья и организация свободного времени.

Требования к результативности освоения программы: освоение прогнозируемых результатов программы презентация результатов на уровне учреждения.

Срок реализации программы –

2 года.

1-й год обучения – 288 часов;

2-й год обучения – 288 часов;

Цель образовательной программы

– проведение усиленной спортивно-массовой работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и обеспечение всестороннего развития через занятия.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- приобретение знаний о роли физического воспитания в жизни общества.
- Повышение интереса к спортивным занятиям.

Развивающие:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание эмоционально-волевых качеств средствами физической культуры и спорта;
- формирование навыков командной сплоченности и взаимовыручки;
- формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- создание предпосылок для успешного освоения основных общеобразовательных программ.

Планируемые результаты

Личностными результатами

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

-развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются:

-воспитание чувства ответственности, дисциплинированности;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Предметными результатами

- выполнять самостоятельно разминку для подготовки организма к последующей тренировке;
- выполнять дыхательные упражнения;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Срок и объем освоения программы: 1-й год обучения 288 часа в год; 2-й год обучения 288 часа в год.

Целевая аудитория по возрасту: Данная дополнительная общеобразовательная программа адресована обучающимся с 6-17 лет.

В объединении могут заниматься и мальчики, и девочки.

Режим занятий: Занятия проводятся 4 раза в неделю (по 2 академических часа: по 45 минут с перерывом 10 минут). Академический час равен 45 минутам.

Язык реализации и форма обучения:

Русский.

Очная.

Особенности реализации программы:

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач.

Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки.

Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы.

Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе проходят в очном формате. Занятия проводятся в спортивном зале в осенне-весенний период, в зимний период, при наличии снежного покрова, переносятся на горнолыжный курорт Туутари парк.

Условия набора и формирования группы:

В секцию принимаются все желающие в возрасте от 6 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор в группу осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя), поданного в письменной или электронной форме через федеральный портал дополнительного образования. До начала освоения программы к знаниям, умениям и навыкам обучающихся не предъявляется специальных требований.

Количество занимающихся: 1-й год обучения-15 человек (6-17 лет); 2-й год обучения-12 человек (6-17 лет)

Формы занятий: обучение по программе ведется в очной форме.

Методы организации занятий: словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение), наглядные, метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, метод строго-регламентированного упражнения, метод частично-регламентированного упражнения, повторный метод, метод активизации, игровой, соревновательный, круговой. Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа -отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

Форма организации деятельности обучающихся: индивидуальная, групповая, фронтальная, соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные). На занятиях объединения обучающиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно ценностное общение. На занятиях используются задачи разной сложности, поэтому слабые обучающиеся, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких обучающихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Основной **формой занятий** является групповое занятие, которое при необходимости включает теоретический блок в виде беседы, демонстрации техники и т.п.

Возможными **формами организации деятельности обучающихся** на занятии являются: групповые.

Способы проверки ожидаемых результатов

Показателями реализации образовательной программы являются: положительная динамика индивидуальных показателей физического развития; Для отслеживания результативности образовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся в начале учебного года (сентябрь), в течение учебного года (по изучаемым темам, разделам и др.), в конце учебного года (май).

Материально-техническое обеспечение программы

Для общей физической подготовки
(на объединение)

1. Спортивный зал.
2. Мячи баскетбольные – 2 шт.
3. Мячи волейбольные – 2 шт.
4. Тренажеры для мышц верхнего плечевого пояса.
5. Тренажеры для мышц нижних конечностей.
6. Роликовые коньки

Для использования ИКТ в образовательном процессе
(на объединение)

1. Учебный класс.
2. Мультимедийный проектор.
3. Экран.
4. Ноутбук или персональный компьютер.
5. Программное обеспечение.
6. Компакт-диски с демонстрационными материалами.

Место реализации программы

Программа «ОФП» реализуется на базе ГБОУ Ш-И №289 с углублённым изучением предмета Физическая культура.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Кадровое обеспечение программы: программа подразумевает реализацию одним педагогом дополнительного образования, обладающим организаторскими способностями, владеющим знаниями, умениями и навыками по ФК, а также теоретическими и практическими знаниями и умениями в области оказания первой медицинской помощи.

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка»
2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1 группа	01.09.2023	28.05.2024	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа

УТВЕРЖДЕН
Приказом №220-од от 29.08.2024г.
по ГБОУ Ш-И № 289

**Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка»
2024-2025 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год 1 группа	09.09.24	02.06.25	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа

**Учебный план
общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка» 1года обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	<i>Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.</i>	10	10		устный опрос
2	Теоретическая подготовка	20	20		устный опрос тестовые задания
3	Общая физическая подготовка	100		100	устный опрос
3	Специальная физическая подготовка.	70		70	тестовые методики
4	Техническая подготовка	58		58	Наблюдение, тестовые методики
5	Мониторинг физического развития	20		20	тестовые методики
6	<i>Итоговое занятие</i>	10		10	открытое занятие
	Итого часов:	288	30	258	

УТВЕРЖДЕН
Приказом №220-од от 29.08.2024г.
по ГБОУ Ш-И № 289

**Учебный план
общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка» 2 года обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	<i>Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.</i>	10	10		<i>устный опрос</i>
2	Теоретическая подготовка	20	20		<i>устный опрос тестовые задания</i>
3	Общая физическая подготовка	100		100	<i>устный опрос</i>
3	Специальная физическая подготовка.	70		70	<i>тестовые методики</i>
4	Техническая подготовка	58		58	<i>Наблюдение, тестовые методики</i>
5	Мониторинг физического развития	20		20	<i>тестовые методики</i>
6	<i>Итоговое занятие</i>	10		10	<i>открытое занятие</i>
	Итого часов:	288	30	258	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета
«Физическая культура»
Красносельского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №220-од от
29.08.2024г.
по ГБОУ Ш-И № 289

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ОФП +»
1 год обучения**

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 2 год

Разработчик: Сакса Владимир Ильич
Педагог дополнительного образования

Рабочая программа 1 года обучения

Цель образовательной программы

– проведение усиленной спортивно-массовой работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и обеспечение всестороннего развития через занятия.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- приобретение знаний о роли физического воспитания в жизни общества.
Повышение интереса к спортивным занятиям.

Развивающие:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание эмоционально-волевых качеств средствами физической культуры и спорта;
 - формирование навыков командной сплоченности и взаимовыручки;
 - формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- создание предпосылок для успешного

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

Вводное занятие, инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Теория : Постановка целей и задач образовательной программы на учебный год.

Введение в образовательную программу.

Теоретическая подготовка

Тема 1 : История спорта.

Теория

История развития спорта.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека

Теория

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма человека.

Тема 3. Гигиенические требования к одежде и обуви

Теория

Гигиенические требования к одежде и обуви .

Тема 4. Основы техники и тактики спорта

Теория

Основы техники спорта

Адаптация техники к индивидуальным особенностям.

Тема 5. Правила соревнований в спорте

Теория

Правила соревнований по спорту. Правила соревнований в спорте. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения. Определение времени и результатов.

Тема 6. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Теория

Спортивное оборудование

Тема 7. Охрана труда

Теория

Первичный инструктаж по охране труда. Охрана труда во время занятий в спортивном зале и вне помещений.

Общая физическая подготовка

Практика

Упражнения, направленные на усиленное укрепление и развитие кардио-респираторной системы, формирование мышечного корсета, упражнения на развитие гибкости, координации, силовой выносливости. Игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения, направленные на усиленное развитие скоростно-силовых способностей, координации, скорости реакции. Спортивные и подвижные игры, направленные на усиленное развитие ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

Практика

Специальные упражнения.

Мониторинг физического развития

Практика

Тестовые методики для определения уровня физического развития.

Итоговое занятие

Практика

Подведение итогов обучения по программе первого года обучения, перевод на 2 год обучения.

Оценочные материалы

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» у обучающиеся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Показателями реализации образовательной программы являются:

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и физической культуры.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся в течение учебного года:

- начальный контроль (сентябрь);
- промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам и др.);
- итоговый контроль (май).

Подведение итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме контрольных испытаний, соревнований.

Тестовая карта по контрольным нормативам ОФП по программе
ФИО обучающегося _____

Возраст _____

Год обучения по программе:

Дата проведения тестирования:

Начало года: _____

Середина года: _____

Конец года: _____

№	Контрольные упражнения	Результат		
		Начало года	Середина года	Конец года
1	Бег 15 метров			
2	Бег 60 метров			
3	Кросс 500 метров			
4	Многоскоки			
5	Отжимание от пола			
6	Упражнение для мышц живота/ подъем в сед без учета времени			
7	Шведский тест (прыжок из центра в сторону с 2-х ног с касанием рукой пола у пятки) повторяется 3 раза			

Результаты освоения программы отображаются в таблице (Диагностика обучающихся) в первом полугодии и в конце второго. Приложение 1.

Приложение № 1

Сформированность личностных результатов															
№	Фамилия, имя учащегося	Показатели результативности (в балах)						Средний балл	Уровень сформированности личностных результатов						
		устойчивый интерес к искусству и занятиям художественным творчеством	освоение социальных норм, правил поведения в обществе	установка на безопасный здоровый образ жизни											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
1	Иванов	1	2	3	2	2	3	2,2	средний						
2	Иванов					1	2	1,5	низкий						
3	Иванов	1						1,0	низкий						
4	Иванов														
5	Иванов														
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
21															
						кол-во чел. в группе	5								
						кол-во оценок	3								
						среднее значение по группе	1,6	низкий							
Сформированность метапредметных результатов															
№	Фамилия, имя учащегося	Показатели результативности (в балах)												Средний балл	Уровень сформированности метапредметных результатов
		Регулятивные действия				Познавательные действия				Коммуникативные действия					
		Умение ставить цели и решать задачи		Средий балл	Уровень			Средий балл	Уровень			Средий балл	Уровень		
1	2	3	4			5	6			7	8			9	10
1	Иванов	1,0		1,0	низкий	1,0	2,0	1,5	низкий	1,0	2,0	1,5	низкий	1,3	низкий
2	Иванов									3,0	3,0	3,0	высокий	3,0	высокий
3	Иванов														
4	Иванов														
5	Иванов														
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
Кол-во в группе (чел.)		5													
Высокий уровень		0				0				1				20,0%	
Средний уровень		0				0				0				0,0%	
Низкий уровень		1				1				1				20,0%	
к-во оценок/проценты по группе		1				20,0%				2				40,0%	

Отдел: спортивно-туристский											
КАРТА (ТАБЛИЦА) РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ											
Программа: НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ				Педагог: ФАМИЛИЯ ИМЯ ОТЧЕСТВО				Количество часов по программе: 144			
Направленность: Естественнонаучная				Учебный год: 2023/2024 Первое полугодие				Полнота реализации (час.): 72			
№ группы: 1				Год обучения: 2				Сохранность контингента (%): 100%			
№	Фамилия, имя учащегося	Сформированность предметных результатов				Сформированность метапредметных результатов		Сформированность личностных результатов		Итог освоения программы в баллах (среднеарифметическое)	Уровень освоения программы
		Теоретическая подготовленность по программе		Практическая подготовленность по программе							
		баллы	уровень освоения	баллы	уровень освоения	баллы	уровень освоения	баллы	уровень освоения		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Иванов	2,7	высокий	1,2	низкий	1,3	низкий	1,6	низкий	1,7	средний
2	Иванов	2,0	средний			3,0	высокий	1,6	низкий	2,2	средний
3	Иванов										
4	Иванов										
5	Иванов										
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
19											
20											
21											
Кол-во в группе (чел.)		5									
Высокий уровень		1	20,0%	0	0,0%	1	20,0%	0	0,0%	0	0,0%
Средний уровень		1	20,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	40,0%
Низкий уровень		0	0,0%	1	20,0%	1	20,0%	2	40,0%	0	0,0%
к-во оценок/проценты по группе		2	40,0%	1	20,0%	2	40,0%	2	40,0%	2	40,0%
система оценивания от 1 до 3 баллов				>1,6 - "низкий";		>2,5 - "средний";		>=2,5 - "высокий"			

Ожидаемы результаты освоения программы:

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются:

- развитие интереса среди обучающихся к видам спорта;
- развитие двигательных способностей посредством освоения техники видов спорта;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются:

- способствование развитию социальной активности обучающихся;
- воспитание чувств самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовки, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются:

- самостоятельное выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка +»
 на 2023-2024 учебный год
 для группы № 1
 1 года обучения

№	Дата	Раздел/ тема занятия	Количество часов		Примечание
			теория	практик а	
1	11.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Охрана труда	2		
2	12.09	История спорта	2		
3	13.09	Влияние физических упражнений на организм человека	2		
4	16.09	Гигиенические требования к одежде и обуви	2		
5	18.09	Основы техники и тактики видов спорта	2		
6	19.09	Правила соревнований в спорте	2		
7	20.09	Специальная физическая и техническая подготовка (СФП). Ролики	2		
8	23.09	Специальная физическая и техническая подготовка (СФП). Ролики	2		
9	25.09	Специальная физическая и техническая подготовка (СФП). Ролики		2	
10	26.09	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	

11	27.09	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
12	30.09	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
13	02.10	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
14	03.10	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
15	04.10	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
16	07.10	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
17	09.10	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
18	10.10	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
19	11.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
20	14.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
21	16.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
22	17.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
23	18.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
24	21.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
25	23.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
26	24.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	

27	25.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
28	28.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
29	30.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
30	31.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
31	01.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
32	06.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
33	07.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
34	08.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
35	11.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
36	13.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
37	14.11	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Комплексы		2	

		специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.			
38	15.11	Мониторинг физического развития		2	
39	18.11	Мониторинг физического развития		2	
40	20.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
41	21.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
42	22.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
43	25.11	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
44	27.11	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
45	28.11	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
46	29.11	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
47	02.12	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
48	04.12	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
49	05.12	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
50	06.12	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	

51	09.12	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
52	11.12	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
53	12.12	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
54	13.12	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
55	16.12	Мониторинг физического развития ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
56	18.12	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
57	19.12	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
58	20.12	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
59	23.12	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
60	25.12	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
61	26.12	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
62	27.12	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
63	09.01	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
64	10.01	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
65	13.01	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
66	15.01	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
67	16.01	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
68	17.01	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
69	20.01	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	

70	22.01	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
71	23.01	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
72	24.01	Мониторинг физического развития ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
73	27.01	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
74	29.01	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
75	30.01	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
76	31.01	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
77	03.02	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
78	05.02	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах			
79	06.02	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
80	07.02	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
81	10.02	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
82	12.02	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
83	13.02	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
84	14.02	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
85	17.02	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
86	19.02	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
87	20.02	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
88	21.02	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	

89	24.02	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
90	26.02	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
91	27.02	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
92	28.02	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
93	02.03	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
94	04.03	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
95	05.03	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
96	06.03	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
97	09.03	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
98	11.03	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
99	12.03	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
100	13.03	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
101	16.03	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
102	18.03	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
103	19.03	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
104	20.03	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
105	23.03	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
106	25.03	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
107	26.03	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	
108	27.03	ОФП. Базовые упражнения на горных лыжах		2	

109	30.03	Мониторинг физического развития		2	
110	01.04	Мониторинг физического развития		2	
111	02.04	Мониторинг физического развития		2	
112	03.04	Мониторинг физического развития		2	
113	06.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
114	08.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)			
115	09.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
116	10.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
117	13.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
118	15.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
119	16.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
120	17.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
121	20.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
123	22.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
124	23.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	

125	24.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
126	27.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
127	29.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
128	30.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
129	04.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
130	06.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
131	07.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
132	08.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
133	11.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
134	13.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
135	14.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
136	15.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
137	18.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	

138	20.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
139	21.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
140	22.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
141	25.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
142	27.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
143	28.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
144	29.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
		ВСЕГО:	288		

**План воспитательной работы объединения
«Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Выставка творческих работ обучающихся на тему: Здоровье человека. Здоровый образ жизни.	Сентябрь	Холл школы	
2	День здоровья	октябрь	Спортивный зал школы	
3	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!» Соревнования семейных команд	Ноябрь	Спортивный зал школы	
4	Индивидуальные консультации по вопросам обучения в объединении	В течение учебного года	Спортивный зал	
5	Оформление и пополнение в течение учебного года информационного стенда для обучающихся	В течение учебного года	Стенды отделения дополнительного образования	
6	Анкетирование обучающихся по вопросам удовлетворенности занятиями в объединении	Апрель	Школа	

План работы с родителями

№№ п/п	Мероприятия	Сроки
1	Родительские собрания. Разъяснение порядка зачисления в объединение. План работы на первое полугодие учебного года	Сентябрь
2	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!» Соревнования семейных команд	Ноябрь
3	Родительские собрания. Подведение итогов работы за первое полугодие. План работы на второе полугодие учебного года.	Январь
4	Проект «Здоровый образ жизни!»	Январь- Февраль
5	Информирование родителей о достижениях обучающихся, занимающихся в объединении	В течение учебного года
6	Индивидуальные консультации по вопросам обучения в объединении	В течение учебного года
7	Оформление и пополнение в течение учебного года информационного стенда для родителей	В течение учебного года
8	Фотовыставка «Всей семьей занимаемся спортом»	Март
9	Анкетирование родителей по вопросам удовлетворенности занятиями в объединении	Март
10	Привлечение родителей к проведению соревнований, помощь в организации	В течении учебного года

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета
«Физическая культура»
Красносельского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №220-од от 29.08.2024г.
по ГБОУ Ш-И № 289

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ОФП+»
2 год обучения**

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 2 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Сакса Владимир Ильич

Пояснительная записка

Цель образовательной программы

– проведение усиленной спортивно-массовой работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и обеспечение всестороннего развития через занятия.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- приобретение знаний о роли физического воспитания в жизни общества.
- Повышение интереса к спортивным занятиям.

Развивающие:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание эмоционально-волевых качеств средствами физической культуры и спорта;
- формирование навыков командной сплоченности и взаимовыручки;
- формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- создание предпосылок для успешного освоения основных общеобразовательных программ.

Содержание программы 2-й год обучения

Вводное занятие, инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Теория: Постановка целей и задач образовательной программы на учебный год.

Введение в образовательную программу.

Теоретическая подготовка

Тема 1 : История спорта.

Теория

История развития спорта.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека

Теория

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма человека.

Тема 3. Гигиенические требования к одежде и обуви

Теория

Гигиенические требования к одежде и обуви .

Тема 4. Основы техники и тактики спорта

Теория

Основы техники спорта

Адаптация техники к индивидуальным особенностям.

Тема 5. Правила соревнований в спорте

Теория

Правила соревнований по спорту. Правила соревнований в спорте. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения. Определение времени и результатов.

Тема 6. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Теория

Спортивное оборудование

Тема 7. Охрана труда

Теория

Первичный инструктаж по охране труда. Охрана труда во время занятий в спортивном зале и вне помещений.

Общая физическая подготовка

Практика

Упражнения, направленные на укрепление и развитие кардио-респираторной системы, формирование мышечного корсета, упражнения на развитие гибкости, координации, силовой выносливости. Игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, координации, скорости реакции. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

Практика

Специальные упражнения.

Мониторинг физического развития, открытые занятия и показательные выступления

Практика

Мониторинг физического развития

Итоговое занятие

Подведение итогов освоения программы 2 года обучения, перевод на 3-ий год обучения.

Оценочные материалы

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка+» у обучающиеся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Показателями реализации образовательной программы являются:

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и физической культуры.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется

мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся в течение учебного года:

- начальный контроль (сентябрь);
- промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам и др.);
- итоговый контроль (май).

Подведение итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме контрольных испытаний, соревнований.

Тестовая карта по контрольным нормативам ОФП по программе
ФИО обучающегося _____

Возраст _____

Год обучения по программе:

Дата проведения тестирования:

Начало года: _____

Середина года: _____

Конец года: _____

№	Контрольные упражнения	Результат		
		Начало года	Середина года	Конец года
1	Бег 15 метров			
2	Бег 60 метров			
3	Кросс 500 метров			
4	Многоскоки			
5	Отжимание от пола			
6	Упражнение для мышц живота/ подъем в сед без учета времени			
7	Шведский тест (прыжок из центра в сторону с 2-х ног с касанием рукой пола у пятки) повторяется 3 раза			

Результаты освоения программы отображаются в таблице (Диагностика обучающихся) в первом полугодии и в конце второго. Приложение 1.

Приложение № 1

Сформированность личностных результатов															
№	Фамилия, имя учащегося	Показатели результативности (в балах)						Средний балл	Уровень сформированности личностных результатов						
		устойчивый интерес к искусству и занятиям художественным творчеством	освоение социальных норм, правил поведения в обществе	установка на безопасный здоровый образ жизни											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
1	Иванов	1	2	3	2	2	3	2,2	средний						
2	Иванов					1	2	1,5	низкий						
3	Иванов	1						1,0	низкий						
4	Иванов														
5	Иванов														
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
21															
						кол-во чел. в группе	5								
						кол-во оценок	3								
						среднее значение по группе	1,6	низкий							
Сформированность метапредметных результатов															
№	Фамилия, имя учащегося	Показатели результативности (в балах)												Средний балл	Уровень сформированности метапредметных результатов
		Регулятивные действия				Познавательные действия				Коммуникативные действия					
		Умение ставить цели и решать задачи		Средий балл	Уровень			Средий балл	Уровень			Средий балл	Уровень		
1	2	3	4			5	6			7	8			9	10
1	Иванов	1,0		1,0	низкий	1,0	2,0	1,5	низкий	1,0	2,0	1,5	низкий	1,3	низкий
2	Иванов									3,0	3,0	3,0	высокий	3,0	высокий
3	Иванов														
4	Иванов														
5	Иванов														
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
Кол-во в группе (чел.)		5													
Высокий уровень		0				0				1				20,0%	
Средний уровень		0				0				0				0,0%	
Низкий уровень		1				1				1				20,0%	
к-во оценок/проценты по группе		1				20,0%				2				40,0%	

Отдел: спортивно-туристский											
КАРТА (ТАБЛИЦА) РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ											
Программа: НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ				Педагог: ФАМИЛИЯ ИМЯ ОТЧЕСТВО				Количество часов по программе: 144			
Направленность: Естественнонаучная				Учебный год: 2023/2024 Первое полугодие				Полнота реализации (час.): 72			
№ группы: 1				Год обучения: 2				Сохранность контингента (%): 100%			
№	Фамилия, имя учащегося	Сформированность предметных результатов				Сформированность метапредметных результатов		Сформированность личностных результатов		Итог освоения программы в баллах (среднеарифметическое)	Уровень освоения программы
		Теоретическая подготовленность по программе		Практическая подготовленность по программе							
		баллы	уровень освоения	баллы	уровень освоения	баллы	уровень освоения	баллы	уровень освоения		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Иванов	2,7	высокий	1,2	низкий	1,3	низкий	1,6	низкий	1,7	средний
2	Иванов	2,0	средний			3,0	высокий	1,6	низкий	2,2	средний
3	Иванов										
4	Иванов										
5	Иванов										
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
19											
20											
21											
Кол-во в группе (чел.)		5									
Высокий уровень		1	20,0%	0	0,0%	1	20,0%	0	0,0%	0	0,0%
Средний уровень		1	20,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	40,0%
Низкий уровень		0	0,0%	1	20,0%	1	20,0%	2	40,0%	0	0,0%
к-во оценок/проценты по группе		2	40,0%	1	20,0%	2	40,0%	2	40,0%	2	40,0%
система оценивания от 1 до 3 баллов				>1,6 - "низкий";		>2,5 - "средний";		>=2,5 - "высокий"			

Ожидаемы результаты освоения программы:

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются:

- развитие интереса среди обучающихся к видам спорта;
- развитие двигательных способностей посредством освоения техники видов спорта;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются:

- способствование развитию социальной активности обучающихся;
- воспитание чувств самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовки, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются:

- умение выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях

УТВЕРЖДЕН
Приказом №220-од от 29.08.2024г.
по ГБОУ Ш-И № 289

**Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка +»
на 2024-2025 учебный год
для группы № 1
2 года обучения**

№	Дата	Раздел/ тема занятия	Количество часов		Примечание
			теория	практик а	
1.	09.09.24	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Охрана труда	2		
2.	10.09.24	История спорта	2		
3.	11.09.24	Влияние физических упражнений на организм человека	2		
4.	14.09.24	Гигиенические требования к одежде и обуви	2		
5.	16.09.24	Основы техники и тактики видов спорта	2		
6.	17.09.24	Правила соревнований в спорте	2		
7.	18.09.24	Специальная физическая и техническая подготовка (СФП). Ролики	2		
8.	21.09.24	Специальная физическая и техническая подготовка (СФП). Ролики	2		
9.	23.09.24	Специальная физическая и техническая подготовка (СФП). Ролики		2	

10.	24.09.24	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
11.	25.09.24	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
12.	28.09.24	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
13.	30.09.24	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
14.	01.10.24	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
15.	02.10.24	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
16.	05.10.24	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
17.	07.10.24	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
18.	08.10.24	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
19.	09.10.24	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
20.	12.10.24	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
21.	14.10.24	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
22.	15.10.24	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
23.	16.10.24	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
24.	19.10.24	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
25.	21.10.24	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	

26.	22.10.24	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
27.	23.10.24	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
28.	26.10.24	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
29.	28.10.24	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
30.	29.10.24	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
31.	30.10.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
32.	02.11.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
33.	05.11.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
34.	06.11.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
35.	09.11.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
36.	11.11.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	

37.	12.11.24	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
38.	13.11.24	Мониторинг физического развития		2	
39.	16.11.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
40.	18.11.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
41.	19.11.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
42.	20.11.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
43.	23.11.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
44.	25.11.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
45.	26.11.24	Комплексы специальных упражнений для развития		2	

		силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.			
46.	27.11.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
47.	30.11.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
48.	02.12.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
49.	03.12.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
50.	04.12.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
51.	07.12.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
52.	09.12.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
53.	10.12.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости		2	

		мышц ног и плечевого пояса.			
54.	11.12.24	Мониторинг физического развития		2	
55.	14.12.24	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		2	
56.	16.12.24	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		2	
57.	17.12.24	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
58.	18.12.24	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
59.	21.12.24	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
60.	23.12.24	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
61.	24.12.24	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
62.	25.12.24	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
63.	28.12.24	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
64.	11.01.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
65.	13.01.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
66.	14.01.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
67.	15.01.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	

68.	18.01.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
69.	20.01.25	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		2	
70.	21.01.25	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		2	
71.	22.01.25	Мониторинг физического развития		2	
72.	25.01.25	Мониторинг физического развития		2	
73.	27.01.25	Мониторинг физического развития		2	
74.	28.01.25	Мониторинг физического развития		2	
75.	29.01.25	Мониторинг физического развития		2	
76.	01.02.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
77.	03.02.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)			
78.	04.02.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
79.	05.02.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
80.	08.02.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
81.	10.02.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
82.	11.02.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
83.	12.02.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	

84.	15.02.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
85.	17.02.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
86.	18.02.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
87.	19.02.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
88.	22.02.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
89.	24.02.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
90.	25.02.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
91.	26.02.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
92.	01.03.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
93.	03.03.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
94.	04.03.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
95.	05.03.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
96.	10.03.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	

97.	11.03.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
98.	12.03.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
99.	15.03.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
100.	17.03.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
101.	18.03.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
102.	19.03.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
103.	22.03.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
104.	24.03.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
105.	25.03.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
106.	26.03.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
107.	29.03.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
108.	31.03.25	Мониторинг физического развития		2	
109.	01.04.25	Мониторинг физического развития		2	
110.	02.04.25	Мониторинг физического развития		2	
111.	05.04.25	Мониторинг физического развития		2	

112.	07.04.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
113.	08.04.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)			
114.	09.04.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
115.	12.04.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
116.	14.04.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
117.	15.04.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
118.	16.04.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
119.	19.04.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
120.	21.04.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
121.	22.04.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
122.	23.04.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
123.	26.04.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
124.	28.04.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	

125.	29.04.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
126.	30.04.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
127.	03.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
128.	05.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
129.	06.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
130.	07.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
131.	10.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
132.	12.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
133.	13.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
134.	14.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
135.	17.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
136.	19.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
137.	20.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	

138.	21.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
139.	24.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
140.	26.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
141.	27.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
142.	28.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
143.	31.05.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
144.	02.06.25	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
		ВСЕГО:	288		

План работы с родителями

№№ п/п	Мероприятия	Сроки
1	Родительские собрания. Разъяснение порядка зачисления в объединение. План работы на первое полугодие учебного года	Сентябрь
3	Родительские собрания. Подведение итогов работы за первое полугодие. План работы на второе полугодие учебного года.	Январь
5	Информирование родителей о достижениях обучающихся, занимающихся в объединении	В течение учебного года
6	Индивидуальные консультации по вопросам обучения в объединении	В течение учебного года
7	Оформление и пополнение в течение учебного года информационного стенда для родителей	В течение учебного года
9	Анкетирование родителей по вопросам удовлетворенности занятиями в объединении	Март
10	Привлечение родителей к проведению соревнований, помощь в организации	В течении учебного года

Работа с родителями по ЗОЖ

№	Формы работы	Сроки
1.	Лекционная работа (организация лекций для родителей по ЗОЖ, с приглашением школьных педагогов, медицинских работников).	В течение учебного года
2.	Организация общешкольных и районных мероприятий (в мероприятиях принимают участие семьи в различных номинациях – «мама и ребёнок», «папа и ребёнок», «полная семья»).	
3.	Индивидуальная работа с родителями (консультирование, беседы, общение по телефону).	

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название ДОП	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	Всего часов
1.	«ОФП+»	288	288	0	0	0	576
	ИТОГО:	288	288				

Методическое обеспечение дополнительной программы

Нормативно-правовой блок:

1. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка»
2. Государственная программа Санкт-Петербурга «Согласие»
3. Инструкции по технике безопасности:

Перечень инструкций по технике безопасности для обучающихся объединения

 - Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий ИТБ-090-2013
 - Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по спортивным играм. ИТБ-095-2013
 - Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий в тренажерном зале. ИТБ-097-2013
 - Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении спортивных соревнований. ИТБ-098-2013
 - Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении поездок. ИТБ-099-2013
 - Инструкция по пожарной безопасности для обучающихся. ИТБ-100-2013
 - Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по гимнастике. ИТБ-101-2013
 - Инструкция по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера ИОТ-104-2013
 - Инструкция по мерам безопасности обучающихся в помещениях, на улице, в толпе ИТБ-44-2013
4. Конституция Российской Федерации;
5. Концепция развития дополнительного образования обучающихся в РФ;
6. Конвенция ООН о правах ребенка Утверждена Генеральной Ассамблеей ООН (от 20.11.1989 г.);
7. Федеральный закон Российской Федерации «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»(Принят Государственной Думой 26 мая 1995 года);

8. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», №273-ФЗ (вступил в силу 01.09.2013г.);
9. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013г. №1008);
10. Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.07.2004г. №291-р «Об упорядочении деятельности образовательных учреждений по развитию дополнительного образования обучающихся на базе учреждений общего и начального профессионального образования»;
11. Распоряжение Комитета по образованию «О внесении изменений в сеть государственных образовательных учреждений Комитета по образованию (по Красносельскому району) (для каждого учреждения данные свои);
12. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям ДОД (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин (от 01.09.2011г.) опублик. в «РГ», Федеральный выпуск» №5430);
13. Примерные требования к программам дополнительного образования обучающихся. Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки обучающихся Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06 – 1844

Блок методико-прикладных средств:

Литература:

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325).
2. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522).
3. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (утверждено приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от «21» ноября 2008 г. № 48).
4. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н).

Список литературы:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Мн., Вышэйшая школа, 1976. – С.37.
3. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.
4. Попенченко В.В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе. – М., 1979. – С.82.
5. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
6. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
7. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с.
8. Васильева В.Н. Утомление и восстановление сил. – М.: Знамя, 1984. – 93 с.
9. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
10. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. – Мн., «Полымя», 1981. – С.33, 59.
11. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
12. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
13. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. – Новосибирск: Наука, 1980. – 192 с.
14. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
15. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
16. 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.
17. Григорьевич Е.С., Трофименко А.М. Физические упражнения – средство оздоровления, коррекции осанки и профилактики остеохондроза: Методическое пособие. – Мн., 1995.
18. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 156 с.
19. Енченко И. В. Экономика и менеджмент физической культуры и спорта: менеджмент физкультурно-оздоровительных услуг. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 88 с.
20. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежью: учеб. пособие / Р.И. Купчинов. – Минск: УП «ЦВМ Минфина», 2004. – 210 с.
21. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт. М.: Юрайт, 2024. 160 с.
22. Карелова И. И. Комплексное развитие детей. Познавательная, речевая, игровая, социальная деятельность. ФГОС ДО. М.: Учитель, 2020. 134 с.
23. Нифонтова Л.Н. и др. Организация и проведение физкультурных минуток и микропауз активного отдыха: Методические рекомендации. – Мн., 1980. – 40 с.
24. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2023. 610 с.

25. Никитушкин В. Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов. М.: Спорт, 2021. 328 с.
26. Пашарина Е. С. Основы профессиональной этики тренера. Курс лекций. М.: Лань, 2023. 88 с.
27. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов. М.: Юрайт, 2023. 130 с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Кулинкович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: методическое пособие / Е.К. Кулинкович. – Минск: БГЭУ, 1998. – 30 с.
2. Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.Ф. Свитин, Г.И. Дулькина, Н.А. Кондакова, под общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск: БГЭУ, 2005. – 79 с.
3. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.Н. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – Киев: Здоровье, 1986. – 346 с.
4. Е.П. Максачук, Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Максачук Екатерина Павловна. - М.: Спутник+, **2016.** - **495** с.
5. С.Б.Тихвинский, Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, **2016.** - **404** с.