Министерство образования и науки Челябинской области
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Южноуральский энергетический техникум»
ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28 августа 2026»
Протокол № 1 от
28.08.2026

Утверждаю
Директор ГБПОУ ЮЭТ
_____ Тучин В.М.
«___»_____2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка (ОФП)»

направленность: физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: 15 – 18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Сарсенбаева Г.Д.,
преподаватель

Южноуральск, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка

1. Содержание образовательной программы
2. Учебно- тематический план
3. Календарно – тематический план
4. Список используемой литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Общая физическая подготовка» разработана для обучающихся ГБПОУ ЮЭТ и направлена на «формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени.

Дополнительное образование обучающихся обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку, проявивших выдающиеся способности» (закон № 273-ФЗ, ст. 75), а также на «создание условий для самореализации и развития талантов молодежи, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности» (Концепция развития ДОД до 2030, раздел III).

Программа «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п.11
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РоссийскойФедерации»;

— Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

— Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

— Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

— План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развитиявоспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

— Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

— Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

— Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20

«Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыхаи оздоровления детей и молодежи»;

— Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)».

- Уставом ГБПОУ ЮЭТ.

Программа секции

предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Общими задачами секции являются:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

-подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

-подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры техникума.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В течение учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство техникума, города, зональные и областные соревнования.

Образовательный процесс секции рассчитан на 1 год, где могут заниматься обучающиеся от 15 до 18 лет. В группе занимаются и юноши, и девушки.

Количественный состав 12-20 обучающихся. Это позволяет уделить внимание каждому и дать полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются обучающиеся с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю, общая загруженность - 2 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие подготовленных слабее.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию обучающихся.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и училище, предоставляет учащемуся право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Условия выполнения программы:

- Количество обучающихся в секции не более 20 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.

- В техникуме имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.

- Желательно наличие роста результатов, показанных обучающимися.

Данная программа направлена на привитие обучающимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить студентов к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом.

Занятия проводятся с нагрузкой 2 часа в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Ожидаемые результаты

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- желание заниматься тем или иным видом спорта; расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности; развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;

– использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

– беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», участие в городских, зональных, областных спортивных соревнованиях.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема 1. Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к

защите Родины. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Тема 2. Техника безопасности во время занятий ОФП. Способы физкультурной деятельности. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Возможные травмы и их предупреждения. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

Тема 3. Лёгкая атлетика. Бег на время на короткие и средние дистанции (30м, 60м, 100м). Бег по пересечённой местности. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения, бег по повороту, финиш. Тестирование.

Тема 4. Лыжный спорт. Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км. Дистанция до 5км.

Тема 5. Спортивные игры.

Тема 5.1 Баскетбол. Перемещения и остановки. Учебная игра. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.

Тема 5.2 Футбол. Бег по пересечённой местности. с/и футбол. Ведение и обводка. Удары по мячу. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Соревнования. Тренировочная игра.

Тема 5.3 Волейбол. Приём мяча. Передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно календарному плану спортивно – массовых мероприятий ГБПОУ ЮЭТ на 2024 – 2025 учебный год. Участие в комплексной спартакиаде техникума; городских, зональных и областных спортивных соревнованиях.

Материально-технические условия

Место проведения:

- Спортивный зал;
- Спортивная площадка (городской стадион «Центральный»)

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма

используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- спортивные праздники;
- эстафеты, домашние задания, соревнования.

Министерство образования и науки Челябинской области
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Южноуральский энергетический техникум»
ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»

Спортивная секция

Направление: физкультурно – спортивное
Секция: общая физическая подготовка
Список обучающихся:

№ п\п	ФИО	Группа
1.	Петренко Семен	22
2.	Болтушенко Иван	23
3.	Дубовицкий Леонид	33
4.	Захаров Алексей	33
5.	Сарана Александр	33
6.	Литвинов Елисей	35
7.	Мосина Полина	35
8.	Гаврилов Сергей	37
9.	Синеок Сергей	11
10.	Грицай Кирилл	22
11.	Шакиров Дмитрий	21
12.	Глаголев Артём	21
13.	Комладзе Нико	22
14.	Дубровский Тимофей	20
15.	Жабатинский Егор	32
16.	Ильин Ярослав	11
17.	Чупахин Степан	11
18.	Лобканов Кирилл	23
19.	Кадацкий Дмитрий	23
20.	Болотин Алексей	23
21.	Ковальский Илья	23

22.	Саитбаталов Никита	23
23.	Александров Константин	24
24.	Савельев Дмитрий	24

Телефон руководителя:
8-999-581-49-40

Руководитель секции: Сарсенбаева Галина Дакарьевна

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УВР
_____С.Л. Герасимова
«_____» _____

Расписание занятий спортивной секции

ГБПОУ «ЮЭТ»

на 2026-2027 учебный год

Секция: общая физическая подготовка «ОФП»

Руководитель секции: Сарсенбаева Г.Д.

День занятий	**Часы занятий**	**Место проведения**
Вторник Четверг	16-00ч	Городской стадион «Центральный» (лыжная подготовка)
		Спортзал энергетического отделения

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УВР
_____С.Л. Герасимова
«_____» _____

2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ОФП»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований	2	2	-	Фронтальный опрос
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП. Способы физкультурной деятельности.	2	2	-	Фронтальный опрос
3.	Лёгкая атлетика	9	-	10	Выполнение технических приёмов
4.	Лыжный спорт	14	-	16	Выполнение технических приёмов
5.	Спортивные игры	45	-	50	Выполнение технических приёмов
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно календарному плану физкультурно - спортивных мероприятий			
	Всего:	**72**	**4**	**68**	

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УВР
_____С.Л. Герасимова
«_____» _____

3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СЕКЦИИ «ОФП»

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Тема 1. Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований	**2**	**2**	**-**
Тема 2. Техника безопасности во время занятий ОФП. Способы физкультурной деятельности.	**2**	**2**	**-**
Тема 3. Лёгкая атлетика	**9**	**-**	**9**
Бег на время на короткие и средние дистанции (30м, 60м, 100м).	2		2
Бег по пересечённой местности.	2		2
Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1		1
Ускорения, бег по повороту, финиш.	2		2
Тестирование	2		2
Тема 4. Лыжный спорт	**14**	**-**	**14**
Классические лыжные ходы.	1		1
Коньковые лыжные ходы.	2		2
Подъёмы и спуски с горы.	2		2
Торможение на лыжах.	1		1
Повороты на лыжах.	2		2
Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	2		2
Дистанция до 3км.	2		2
Дистанция до 5км.	2		2
Тема 5. Спортивные игры	**45**	**-**	**45**

Тема 5.1. Баскетбол.	**16**		**16**
Перемещения и остановки. Учебная игра.	2		2
Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		1
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	2		2
Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.	2		2
Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2		2
Групповые тактические действия в нападении и защите.	1		1
Командные тактические действия в нападении и защите.	2		2
Двусторонняя игра.	2		2
Двусторонняя игра.	2		2
Тема 5.2. Футбол.	**14**		**14**
Бег по пересечённой местности, футбол.	2		2
Ведение и обводка.	2		2
Удары по мячу.	1		1
Отбор мяча.	2		2
Вбрасывание мяча.	2		2
Игра вратаря.	1		1
Тренировочная игра.	2		2
Соревнования.	2		2
Тема 5.3. Волейбол.	**15**		**15**
Приём мяча.	1		1
Передача мяча.	2		2
Подача мяча.	2		2
Нападающий удар.	2		2
Блокирование мяча.	2		2
Учебно-тренировочная игра.	2		2
Учебно-тренировочная игра.	2		2
Соревнования.	2		2
Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно календарному плану физкультурно - спортивных мероприятий		
Всего:	**72**	**4**	**68**

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для преподавателя:

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2010 г.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1995.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.Коротков И. В. «Подвижные игры в занятиях спортом», М., «Физкультура и спорт», 1991 г.
4. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол», 2008 г.
5. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2004г
7. Ковалева В.Д., М.: «Просвещение», 1988 г.
8. Матвеев А.П., Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г.
9. БылееваЛ.В., И.М. Коротков «Подвижные игры» - М., «Физкультура и спорт», 1992 г.
10. КлещеваЮ.Н., «Спортивные игры» - М., «Высшая школа» , 1990 г.

Для обучающихся:

1. Должиков И.И. «Старты надежд» - М., «Физкультура и спорт», 1998 г.
2. Огородников Б.И. «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО» - М., «Физкультура и спорт», 1993 г.
3. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1991.
4. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 2001.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 2004.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ С. Л. Герасимова

«___»_____2026 г

Отчет
о прочитанных часах
ГБПОУ ЮЭТ за сентябрь 2026 г.

Наименование: спортивная секция «Общая физическая подготовка»
Руководитель секции: Сарсенбаева Г. Д.
Количество обучающихся по списку: 24 человек.

Дата	Кол-во часов	Тема занятий
	1	Тема 1. Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.
	1	Тема 1. Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.
	1	Тема 2. Техника безопасности во время занятий ОФП. Способы физкультурной деятельности.
Всего часов:	3ч	

Руководитель секции _____/ Сарсенбаева Г.Д./

Приложение 1

Календарный учебный график

Режим организации занятий по дополнительным общеразвивающим программам определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» №41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

Начало занятий:

- для обучающихся 1 года обучения – 10 сентября 2025 года
- для обучающихся 2-го и последующих лет обучения – 03 сентября 2025 года

Окончание учебного года:

- для обучающихся 1 года обучения – 29.05.2026 года
- для обучающихся 2-го и последующих лет обучения – 19.06.2026 года

Каникулы – с 01 по 08 января 2026года, с 01 июля по 31 августа 2026 года

Нерабочие праздничные дни: 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая.

Месяц	Неделя	Тема занятия	Кол-во часов
Сентябрь	1-2 неделя	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований	1ч.
	3 неделя	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований	1 ч.
		Техника безопасности во время занятий ОФП. Способы физкультурной деятельности.	1 ч.
	4 неделя.	Техника безопасности во время занятий ОФП. Способы физкультурной деятельности.	1 ч.
		Лёгкая атлетика. Бег на время на короткие и средние дистанции (30м, 60м, 100м).	1 ч.
Октябрь	1 неделя	Бег на время на короткие и средние дистанции (30м, 60м, 100м).	1 ч.
		Бег по пересечённой местности.	1 ч.
	2 неделя.	Бег по пересечённой местности.	1 ч.
		Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1 ч.
	3 неделя.	Ускорения, бег по повороту, финиш.	1 ч.
		Ускорения, бег по повороту, финиш.	1 ч.
	4 неделя.	Тестирование	1 ч.
		Тестирование	1 ч.
Ноябрь	1 неделя.	**Баскетбол.** Перемещения и остановки. Учебная игра.	1 ч.
		Перемещения и остановки. Учебная игра.	1 ч.
	2 неделя.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1 ч.
		Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	1 ч.
	3 неделя	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	1 ч.
		Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.	1 ч.
	4 неделя.	Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.	1 ч.
		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1 ч.
Декабрь	1 неделя.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1 ч.
		Групповые тактические действия в нападении и защите.	1 ч.
	2 неделя.	Командные тактические действия в нападении и защите.	1 ч.
		Командные тактические действия в нападении и защите.	1 ч.
	3 неделя.	Двусторонняя игра.	1 ч.
		Двусторонняя игра.	1 ч.
	4 неделя.	Двусторонняя игра.	1 ч.
		Двусторонняя игра.	1 ч.

Январь	1 неделя.	**Лыжный спорт.** Классические лыжные ходы.	1 ч.
		Коньковые лыжные ходы.	1 ч.
	2 неделя.	Коньковые лыжные ходы.	1 ч.
		Подъёмы и спуски с горы.	1 ч.
Февраль	1 неделя.	Подъёмы и спуски с горы.	1 ч.
		Торможение на лыжах.	1 ч.
	2 неделя.	Повороты на лыжах.	1 ч.
		Повороты на лыжах.	1 ч.
	3 неделя.	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	1 ч.
		Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	1 ч.
	4 неделя.	Дистанция до 3км.	1 ч.
		Дистанция до 3км.	1 ч.
Март	1 неделя.	Дистанция до 5км.	1 ч.
		Дистанция до 5км.	1 ч.
	2 неделя	**Волейбол.** Приём мяча.	1 ч.
		Передача мяча.	1 ч.
	3 неделя.	Передача мяча.	1 ч.
		Подача мяча.	1 ч.
	4 неделя.	Подача мяча.	1 ч.
		Нападающий удар.	1 ч.
Апрель	1 неделя.	Нападающий удар.	1 ч.
		Блокирование мяча.	1 ч.
	2 неделя.	Блокирование мяча.	1 ч.
		Учебно-тренировочная игра.	2 ч.
	3 неделя.	Учебно-тренировочная игра.	2 ч.
		Соревнования.	1 ч.
	4 неделя.	Соревнования.	1 ч.
		Футбол. Бег по пересечённой местности, футбол.	2 ч.
Май	1 неделя.	Ведение и обводка.	1 ч.
		Ведение и обводка.	1 ч.
	2 неделя.	Удары по мячу.	1 ч.
		Отбор мяча.	2 ч.
	3 неделя.	Вбрасывание мяча.	1 ч.
		Вбрасывание мяча.	1 ч.
	4 неделя.	Игра вратаря.	1 ч.
		Тренировочная игра.	1 ч.
Июнь	1 неделя.	Тренировочная игра.	1 ч.
		Соревнования.	1 ч.
	2 неделя.	Соревнования.	1 ч.

		Всего:	72 ч.

Приложение 2

Оценочные материалы по освоению программы

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Приложение 3

Карта диагностики обучающихся

Объединение, год обучения _____

Ф.И.О. педагога: _____

№	Ф.И. обучающегося	Сроки диагностики	Знания, умения, навыки (1)	Мотивация к знаниям (2)	Творческая активность (3)	Достижения (4)	Итоги, выводы
1		Сентябрь					
		Декабрь					
		Май					
2		Сентябрь					
		Декабрь					
		Май					
3		Сентябрь					
		Декабрь					
		Май					
4		Сентябрь					
		Декабрь					

		Май					
5		Сентябрь					
		Декабрь					
		Май					
6		Сентябрь					
		Декабрь					
		Май					
7		Сентябрь					
		Декабрь					
		Май					
8		Сентябрь					
		Декабрь					
		Май					
9		Сентябрь					
		Декабрь					
		Май					
10		Сентябрь					
		Декабрь					
		Май					
11		Сентябрь					
		Декабрь					
		Май					
12		Сентябрь					
		Декабрь					
		Май					
13		Сентябрь					
		Декабрь					
		Май					
14		Сентябрь					
		Декабрь					
		Май					
15		Сентябрь					
		Декабрь					
		Май					
16		Сентябрь					
		Декабрь					
		Май					
17		Сентябрь					
		Декабрь					
		Май					

Критерии оценки по карте диагностики обучающихся

Показатели	**Подготовительный уровень**	**Начальный уровень**	**Уровень освоения**	**Уровень совершенствования**
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
1 показатель ЗУН (тестирование,	Знакомство с образовательной областью	Владение основами знаний	Овладение специальными ЗУН	До профессиональная подготовка

анкетирование, опросник)				
2 показатель Мотивация к знаниям (наблюдение)	Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный.	Интерес иногда поддерживает самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущий мотив добиться высоких результатов.	Четко выражает потребность и стремление изучать предмет как будущую профессию.
3 показатель Творческая активность	Интереса к творчеству и инициативу не проявляет. Отказывается от поручений и заданий. Производит действия только по инструкции педагога. Нет навыков самостоятельного решения проблем. Нет своих идей.	Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний. Проблемы решает, но при помощи педагога. Добросовестно выполняет поручения, задания.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи коллектива. Проявляет инициативу. Может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их выполнение.	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко и быстро увлекается творческим делом. Оригинальное мышление, богатое воображение. Способен к рождению новых идей.
4 показатель Достижения (результативность работы)	Пассивное участие в делах объединения.	Активное участие в делах объединения, участие в делах учреждения.	Значительные результаты на уровне города, района.	Значительные результаты на уровне города, района, области, России.