Администрация муниципального образования
«Анивский городской округ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Анива

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО «ДДТ» г. Анива
Протокол №4 от 25.05.2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C37645AA8E631AC1797AFA679F7CD353
Владелец: Кузьмина Марина Евгеньевна
Действителен: с 28.11.2022 до 21.02.2024

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБУДО «ДДТ» г. Анива
№ 150-ОД от 25.05. 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Уровень программы: стартовый
Возраст детей: 7 – 12 лет.
Срок реализации: 1 год.

Мелентьева Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Анива,
Сахалинская область
2023г

Содержание программы

			Стр.
I.		**Целевой раздел**	
	1.1.	Пояснительная записка	3
II.		**Содержательный раздел**	8
	2.1.	Учебный план	8
	2.2.	Содержание учебной программы	9
	2.3.	Система оценки достижения планируемых результатов	11
	2.4.	Календарный учебный график	10
III.		**Организационный раздел**	12
	3.1.	Методическое обеспечение программы	12
	3.2.	Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов	13
	3.3.	Материально-техническое обеспечение программы	15
	3.4.	Кадровое обеспечение программы	15
	4	Приложение	16

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП» составлена с учетом действующего законодательства в РФ и Сахалинской области:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
2. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года, утвержденная Постановлением Правительства РФ 26.12.2017 г. № 1642;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции Развития дополнительного образования детей до 2030г.»
4. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629;
5. «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816;
6. Приказ Минтруда России от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Закон Сахалинской области «Об образовании в Сахалинской области», принятого Сахалинской областной Думой от 18 марта 2014г. №9-30.
8. Государственная программа Сахалинской области «Развитие образования в Сахалинской области до 2025 г.», утвержденная Постановлением Правительства Сахалинской области 28.06.2013 г. № 331 с изменениями на 15.04.2020 г.;
9. «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», утверждённые распоряжением Министерством образования Сахалинской области от 16.09.2021г. №3-12-1170-р.
10. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области, утвержденная распоряжением Правительства Сахалинской области 24.05.21г. №230-р.
11. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
12. Устава МБУДО "ДДТ" г. Анива.

Актуальность программы обусловлена современной жизнью: на современном этапе развития общества особо остро стоит проблема понижения двигательной активности детей – гипокинезия. Особенно она коварна для детей с ослабленным здоровьем. Родители, как правило, оберегают их от многих движений. Это приводит к нарушению биологических законов развития организма ребенка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Исследованиями ученых доказано, что целенаправленные физические нагрузки, оказывая особо стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить восстановление утраченного здоровья.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «ОФП» относится к физкультурно – спортивной и является общеобразовательной, развивающей программой, которую можно отнести к совершенствованию системы физического воспитания, на укрепление здоровья, на раскрытие и развитие способностей, приобретение физических навыков и умений по общей физической подготовке, достижение более высокого уровня общефизической подготовленности. Разносторонность занятий определяется включением в нее таких видов спортивной деятельности, как бег, спортивные и подвижные игры, карио-упражнения, которые за счет своей специфики оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Образовательная область программы «ОФП» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и целостном развитии физических и психических

качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Предметом изучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Уровень сложности программы – стартовый.

Содержание и материал программы предполагает знакомство с основами Атлетической гимнастики, силовыми видами спорта, пауэрлифтинга, использование специальных знаний и правильной терминологии.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых, патриотических и нравственных качеств. Практическая значимость заключается в целенаправленном, систематическом использовании средств и методов для разностороннего и целенаправленного развития и укрепления здоровья, использовании индивидуальных тренировочных программ, коммуникативных игр, творческих заданий, здорового образа жизни. В результате занятий происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, рост мышечной массы, укрепление связок, расширение лексического запаса, развитие внимания и двигательной памяти, совершенствование координации движений.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в ней используются следующие дидактические принципы: сознательность, активность, наглядность, доступность, индивидуализация, системность и постепенное повышение требований. Опора на указанные принципы и методику обучения являются наиболее эффективными в отношении подростков. Принципы позволяют сохранить на тренировке высокий интерес у обучающихся, что приводит к хорошему усвоению программного материала. Для повышения эмоциональности в тренировочном процессе предлагается введении соревновательных элементов. Изучаемый материал в программе распределяется таким образом, чтобы не превышать меру допустимых физических нагрузок во избежание угрозы здоровью. Таким образом, педагогическая целесообразность программы помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, на улучшение достигнутых результатов.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она представляет собой систему тренировочных занятий на преимущественном использовании определенного набора силовых упражнений, исполняемых по жестко построенной системе чередования работы и отдыха, количества подходов и повторений упражнения, веса отягощения и режима мышечной работы. Помимо силовых упражнений могут использоваться упражнения, связанные с воспитанием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости на основе применения наиболее доступных и удобных средств. Является адаптационной к условиям работы в разновозрастной группе, применение дозированных разнообразных средств и методик, направленных на общефизическое развитие детей. Данная программа ориентирована на социализацию обучающихся в обществе, коррекцию познавательной деятельности и психомоторного развития через занятие физической культурой и спортом.

Адресат программы

Программа рассчитана на Возраст обучающихся 7-12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки. Минимальная наполняемость - 8 человек. Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья. Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу, развивается гиподинамия. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, владеют

меньшим объёмом двигательных навыков, менее быстры и ловки, закалены, чаще и продолжительнее болеют. Поэтому необходимо создать дополнительные условия для активизации двигательной деятельности детей в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта, так как является фундаментом. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Ведь общая физическая подготовка является средством укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений, физического и духовного воспитания учащихся, это основа любого вида спорта. Одновременно с развитием физических качеств воспитываются сила воли, мужество, умение преодолевать трудности, патриотизм, самоконтроль и дисциплинированность, формируются основы здорового образа жизни.

Программа составлена на основе подвижных игр направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости). В строгом соответствии с возрастными, двигательными и интеллектуальными возможностями. Так же в данной программе прослеживается овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Реализация программы обеспечивает решение нескольких специальных задач, корректирует имеющиеся двигательные особенности занимающихся, расширяет диапазон их двигательного опыта, развивает силовые способности и другие физические качества.

При реализации данной программы учитываются возрастные, индивидуально-психологические особенности обучающихся, делается опора на интерес (содержание программы и формы занятий выстраиваются педагогом таким образом, чтобы развить и закрепить естественный интерес детей к данному виду спорта), систематичность и последовательность, развитие сотрудничества, выстраивание в группе партнерских отношений, наставничество старших детей над младшими.

Формы и методы обучения, тип и формы проведения занятий

Формы обучения: очная.

Методы обучения: информационно-познавательный, практически-прикладной, проблемно-поисковый, творческий.

Типы занятий: комбинированные (изложение материала, проверка домашнего задания и изученного, закрепление полученных знаний); подача нового материала; повторение и усвоение пройденного (контрольные и проверочные работы, анализ полученных результатов); закрепление знаний, умений и навыков (постановка задачи и самостоятельная работа ребенка под руководством педагога); применение полученных знаний и навыков (прикладная деятельность ребенка, использующего на практике приобретенные знания).

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая, работа по звеньям, в микрогруппах, парах и т. д.

Виды учебных занятий: лекции, семинары и коллоквиумы, дискуссии, конференции, беседы, дебаты, экскурсии, научные экспедиции, викторины, конкурсы, праздники, театрализации, походы в кино, театр, коллективные творческие дела, слеты, сборы, соревнования, спортивные мероприятия, развлекательные игры, круглый стол, мозговую атаку, ролевые и деловые игры, исследовательские/социальные проекты и их защита, туристические многодневные и однодневные походы, походы выходного дня, трудовые десанты.

Объем и Срок реализации программы

С целью повышения эффективности работы занятия проводятся с использованием индивидуальных тренировочных планов, дистанционных конкурсов, соревнований, включающей различные формы и методы обучения: соревновательный метод, игровой метод, метод повторения упражнений, включая и словесную форму подачи материала, привитие умения пользоваться плакатами и комплексами. На занятиях используются ТСО, ИКТ, индивидуальные тренировочные комплексы, силовые упражнения с разно весовыми гантелями, задания на развитие внимания и памяти. Режим занятий составляется в соответствии с требованиями СанПин.

Срок реализации программы – 1 год. В течение учебного года осуществляется дополнительный набор детей и их отчисление. Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Режим занятий обучения.

- Количество детей в учебной группе – 8-10 человек
- Возраст детей – 7-12 лет.
- Количество часов в год – 140 часов.
- Количество часов в неделю - 4 часа.
- Количество занятий в неделю - 2 занятия.
- Продолжительность одного академического занятия – 45 минут.

Цели и задачи образовательной программы

Цель: создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

Задачи:

1. Образовательные задачи:

1.1. Обучить детей выполнению отдельных приемов основных видов движений (бег, прыжки, метания), технике пауэрлифтинга;

1.2. Содействовать овладению учащимися основами техники выполнения упражнений с отягощениями;

1.3. Способствовать формированию знаний и умений в области укрепления здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, о здоровом образе жизни;

2. Развивающие задачи:

2.1. Развивать у обучающихся двигательные способности (силу, координацию движений, выносливость, гибкость);

2.2. Развивать у обучающихся стойкого интереса к пауэрлифтингу и силовым видам спорта;

3. Воспитательные задачи:

3.1. Формировать у обучающихся личностные качества (ответственность, исполнительность, трудолюбие, аккуратность, самоконтроль, дисциплинированность) через занятия пауэрлифтингом и силовыми видами спорта;

3.2. Формировать у обучающихся морально-волевых (сила воли, мужество, умение преодолевать трудности), духовно-нравственных, гражданско-патриотических, военно-патриотических, трудовых качеств;

Планируемые результаты

Обучающиеся, освоившие программу приобретут следующие предметные, личностные и метапредметные результаты:

Метапредметные результаты:

-умеют делать выводы на основе обобщения полученных знаний, фиксировать результат и применять полученные знания в практической деятельности, устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

- развито умение осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.

- развито умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, признавать свои ошибки поведения и исправлять их.

- развито умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
- проявляют чувство коллективизма и ответственность друг за друга;
- развиты навыки выполнения коллективных задач.

Личностные результаты:

-проявляют трудолюбие, интерес к занятиям спортом;
-понимают ценность здорового образа жизни.

Предметные результаты:

знать:

- Историю развития физической культуры и спорта;
- Гигиенические навыки (питание, одежда, предупреждение травм, самоконтроль, закаливание);
- Правила техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта.
- О влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- О строении организма человека и здоровом образе жизни;

Уметь:

-Проводить самостоятельные подвижные игры, закаливающие процедуры;
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

II. Содержательный раздел
2.1. Учебный план

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие.**	**3**	**2**	**1**	
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	3	2	1	Конкурс «Санитар»
	Стартовый контроль	1	0	1	Тестирование
2.	**Базовые основы**	**10**	**10**	**0**	
	Краткий обзор развития Физической культуры и спорта в России и за рубежом (Силовые виды спорта).	2	2	0	Интеллектуальная игра «Своя игра»
	Гигиена, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль, питание, режим дня.	2	2	0	Составление индивидуальной программы по режиму дня и питанию
	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	0	Самостоятельное приготовление места занятия
	Основы техники выполнения упражнений в силовых видах спорта. Упражнения для развития гибкости	4	4	0	Конкурс «Делай, как я»
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки.	1	1	0	Викторина «Хочу все знать»
3.	**Физиология**	**2**	**2**	**0**	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.	2	2	0	Викторина «Анатомия»
4.	**Общая физическая подготовка**	**60**	**0**	**60**	
	1. Строевые упражнения.	4	0	4	Смотр-конкурс
	2. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	10	0	10	Самостоятельное проведение зарядки по составленному комплексу
	3. Общеразвивающие упражнений без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, с партнером на все группы мышц	14	0	14	Самостоятельное выполнение упражнений по составленному комплексу, тестирование
	4. Общеразвивающие упражнения с отягощением на все группы мышц (Упражнения для мышц верхней части тела; Упражнения для мышц нижней части тела)	14	0	14	Самостоятельное выполнение упражнений по составленному комплексу, тестирование
	5. Упражнения из акробатики	2	0	2	Эстафета
	6. Легкоатлетические упражнения	4	0	4	Выполнение комплекса ГТО
	7. Спортивные и подвижные игры	12	0	12	Спартакиада
	Промежуточный контроль по итогам первого полугодия, подведение итогов за первое полугодие	2	1	1	Тестирование
5.	**Специальная физическая подготовка**	**60**	**2**	**58**	
	Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга	10	2	8	Соревнование по жиму лежа, тестирование
	Комплекс силовых упражнений (КСУ)	50	0	50	Соревнование по поднятию туловища из положения лежа, тестирование
6.	**Контрольные тесты, подведение итогов.**	**5**	**2**	**3**	
	контрольные тесты. ***Итоговый контроль по итогам года обучения, подведение итогов за год***	2	1	1	тестирование
	Подведение итогов за год	1	1	0	
17.	**Всего:**	**140**	**18**	**122**	

2.2. Содержание учебной программы

Раздел I: Водное занятие (3часа).

Теория (1 час): Техника безопасности и правила поведения в здании, на дорогах, в тренажерном зале, техника безопасности на занятиях по ОФП, возможные травмы при занятиях ОФП. Основные причины травматизма. Меры профилактики травматизма и оказание первой помощи.

Практика (1 час): Оказание первой помощи.

Раздел II: Базовые основы (10 часов).

Теория (10 часов): Краткий обзор развития Физической культуры и спорта в России и за рубежом (Силовые виды спорта) (Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей одно из необходимых условий развития государства. Особенности истории зарождения физической культуры и спорта в России и за рубежом; Олимпийские игры). **Гигиена, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль, питание, режим дня** (Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Режим питания. Закаливание. Врачебный контроль, самоконтроль, режим дня). **Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь** (Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам и подвижным играм, хранение спортивного инвентаря). **Основы техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике, пауэрлифтинге и силовых видах спорта** (Техника выполнения упражнений в атлетической гимнастике, пауэрлифтинге и силовых видах спорта – один из главных разделов подготовки спортсмена. Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнений в пауэрлифтинге). **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. (**Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержка здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.)

Практика (0):

Раздел III: Физиология (2 часа)

Теория (2 часа): Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся (Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма).

Практика (0 час):

Раздел IV: Общая физическая подготовка (60 часов)

Теория (0 час):

Практика (60 часов): Строевые упражнения (Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе). **Комплекс упражнений утренней гимнастики (**Общий обзор о значении утренней зарядки; Комплексы утренней гимнастики). **Общеразвивающие упражнений без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, с партнером на все группы мышц** (упражнения для рук и плечевого пояса (движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом); упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание; упражнения для туловища (наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине); упражнения для ног (поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах,

выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте); упражнения для всех частей тела (сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга); упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами; Упражнения на гимнастических снарядах (на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах. на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке);Упражнения из акробатики (кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте)). **Общеразвивающие упражнения с отягощением на все группы мышц (Упражнения для мышц верхней части тела; Упражнения для мышц нижней части тела) (**Выполнение различных упражнений с отягощением и с сопротивлением**). Упражнения из акробатики (**кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте**). Легкоатлетические упражнения (**бег на короткие дистанции (30, 60, 100м); прыжки в длину с места и с разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири; комплекс ГТО**). Спортивные и подвижные игры (**баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты**).**

Раздел V: Специальная физическая подготовка (60 часов)

Теория (2 часа): Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. ЖИМ ЛЕЖА. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи). Комплекс силовых упражнений (КСУ)

Практика (58 часов): Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. ЖИМ ЛЕЖА. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи). **Комплекс силовых упражнений (КСУ)** (Выполнение различных упражнений с отягощением и с сопротивлением).

Раздел VI: Контрольные тесты, подведение итогов (5 часов).

Теория (2 часа): Подведение итогов за полугодие, год (подведение итогов, награждение грамотами, ценными призами и подарками).

Практика (3 часа): Контрольные тесты (стартовая, промежуточная, итоговая аттестация) (Выполнение контрольных тестов).

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовый, промежуточный и итоговый контроль.

Стартовый контроль (сентябрь).

Цель: Изучение уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности, уровня знаний, умений и навыков, обучающихся к началу учебного года

Проводится в форме соревнований, тестирования, анкетирования, наблюдения.

2. Промежуточный контроль (декабрь).

Цель: Выявление уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности, динамику развития спортивных результатов, уровня знаний, умений и навыков, обучающихся к середине учебного года

Проводится в форме игр, викторин, учебно-тренировочных соревнований, тестирования, анкетирования, наблюдения.

3. Итоговый контроль (май).

Цель: Определение уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности, уровня знаний, умений и навыков, обучающихся к концу учебного года либо после завершения всей учебной программы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию программы, служит диагностический мониторинг: мониторинг знаний, умений и навыков учащихся; мониторинг личностного развития учащихся; контрольные тесты по физической культуре, нормы ГТО.

2.4. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Ко-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	Первый	05.09.2023	25.05.2024	35		4	

III. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы

На современном этапе развития общества особо остро стоит проблема понижения двигательной активности детей – гипокинезия. Особенно она коварна для детей с ослабленным здоровьем. Родители, как правило, оберегают их от многих движений. Это приводит к нарушению биологических законов развития организма ребенка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Исследованиями ученых доказано, что целенаправленные физические нагрузки, оказывая особо стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить восстановление утраченного здоровья.

Эффективность физической тренировки зависит от того, насколько полно и точно применены основные принципы построения системы подготовки:

1. *Принцип разминки.* Перед началом основной части тренировки по атлетизму следует 5-10 минут отвести для разминки, затем перейти к основным силовым упражнениям.
2. *Принцип постепенности в увеличении нагрузки.* Необходимо повышать тренировочную нагрузку на мышцы за счет объема работы, затем по мере повышения уровня физической подготовленности – за счет интенсивности (увеличения веса отягощения).
3. *Принцип увеличения объема нагрузки.* Необходимо столько раз повторять отдельные упражнения и серии, сколько необходимо для достижения поставленной цели.

4. *Принцип сочетания упражнений на развитие мышц-сгибателей и мышц-разгибателей.* Этот принцип заключается в том, что вначале загружаются мышцы-синергисты, а затем – антагонисты.

Таким образом, широкий выбор средств физической культуры и методических возможностей занятий позволяют в рамках ОФП, помимо общих задач решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие максимальной силы или другого ее проявления, развитие силы с прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта).

Занятие ОФП при сохранении общепринятой структуры (подготовительная, основная и заключительная части) имеют различный характер: «комплексного типа» – с набором различных средств; «тренажерного типа» – с использованием различных устройств и тренажеров; «узкой направленности» – с акцентом на развитие двигательных качеств. Формой организации занятий по ОФП являются: групповые занятия, круговая тренировка, подвижные игры, конкурсы, соревнования, форумы, КВНы, викторины, беседы, которые способствуют развитию познавательной и практической деятельности, личностного развития, умения и навыков учебного труда, интересов к занятию. Методическое обеспечение занятий: словесные методы обучения (объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация), методы практической работы (выполнение различных комплексов), методы игры (подвижные, спортивные, на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игры-конкуры, игры-путешествия, спартакиады, олимпиады).При разработке занятий изучается учебно-тематический план реализуемой общеобразовательной программы, определяется взаимосвязь содержания занятий с предыдущим материалом, тип и структура занятия, продумывается специфика материала, логика построения (взаимосвязь и завершенность всех частей занятия с подведением итогов каждой части по практическому и теоретическому материалу), определяется объем образовательного компонента учебного материала. К занятию подготавливается учебно-методический комплекс: раздаточный, аудио-видео материал, продумывается методика наиболее продуктивного использования применяемого наглядного материала, определяются индивидуальные задания для детей, объем и форма самостоятельной работы.

С целью сохранения здоровья физические нагрузки на занятиях соответствуют возрастным особенностям детей, физическая нагрузка сменяется интеллектуальной, строго соблюдается техника безопасности, способствующая созданию здоровьесберегающей среды на занятии.

Методические условия обеспечивают планирование образовательного процесса и его ресурсного сопровождения, создание информационно-насыщенной образовательной среды, включают в себя совокупность программных продуктов, коммуникационных каналов, культурные и организационные формы информационного взаимодействия, компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и практических задач с применением информационно-коммуникационных технологий. Информационно-методическая среда обеспечивает освоение общеобразовательной программы «ОФП» в полном объеме.

К общеобразовательной программе создан календарно-тематический план по каждому году обучения, описывающий четкое распределение времени на практическую и теоретическую подготовку учащихся, содержание деятельности. Для реализации поставленных задач создан учебно-методический комплект, содержащий конспекты занятий по каждой теме и разделу, наглядный и дидактический материал, состоящий из разделов: аналитическая деятельность, научно-методическая деятельность, нормативно-правовые документы, УМК занятий, творческие работы детей, методические рекомендации по планированию, вспомогательный материал для занятий с мультимедийными презентациями.

Программно-методическое обеспечение включает в себя: лекционные материалы, разработки игр, бесед, заочных экскурсий, конкурсов, соревнований, дискуссий, рекомендации по проведению практических, исследовательских и лабораторных работ, методик по учебно-исследовательской работе, проектной деятельности, взаимодействию с семьей, рекомендации СанПин по организации режима занятий.

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов

1. Список литературы для педагога.

1. Вавилова, Е.И. Учись бегать, прыгать, лазить, метать. Методика обучения основным видам движений: бегу, прыжкам, лазанию, метанию. (пособие для воспитателя дет. сада) / Е.И. Вавилова; – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.: ил.; 21 см. - (Физическое воспитание в детском саду) ISBN 309054-83-58/46. - Текст: непосредственный.
2. Кленова, Н. В., Постников А. С., Харитонов Н. П. Образовательные программы дополнительного образования детей: Вып. 1: к 70-летию Московского гор. Дворца детского (юношеского) творчества / Департамент образования г. Москвы; [сост. Кленова Н. В., Постников А. С., Харитонов Н. П.]. - Москва: МАКС Пресс, 2006 (М.: Изд-во "МАКС Пресс"). - 149 с.; 22 см.; ISBN 5-317-01711-4. -Текст: непосредственный
3. Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки. - Брянск: Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского, 2021. - [214] с.; ISBN 978-5-9734-0391-1. -Текст: непосредственный
4. Горькова, Л. Г. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды, сценарии занятий / Горькова Л.Г., Обухова Л.А. - Москва: 5 за знания, 2005. - 108, [2] с.: ил.; 21. - (Методическая библиотека); ISBN 5-98923-005-2: 10000
5. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: Атлетизма, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. - 383 с.: ил., табл.; 21 см. - (Серия Хит сезона: Физическая культура и спорт - Тяжелая атлетика - Популярные издания. Вооруженные силы СССР - Гимнастика, легкая и тяжелая атлетика, борьба, бокс). ISBN 5-222-01940-3
6. Корольков, В. В. (1969-). Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: курс лекций / В. В. Корольков; М-во образования и науки Российской Федерации, Южно-Уральский гос. ун-т, ин-т спорта, туризма и сервиса, Каф. "Теория и методика физ. культуры и спорта". - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2014. - 76, [1] с.; 21 см.; ISBN 978-5-696-04566-5: 500 экз.
7. Калашников, Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки [Текст]: учебник персонального тренера / Ассоц. профессионалов фитнеса; под ред. Калашникова Д. Г.; сост.: Тхоревский В. И., Калашников Д. Г.; в подгот. рук. принимали участие: Тхоревский В. И. [и др.]. - Москва: Франтера, 2010. - 212 с.: ил., табл.; 30 см.; ISBN 978-5-94009-054-0
8. Делавье, Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин [Текст]: Фредерик Делавье; [пер. с фр. О. Е. Ивановой, А. В. Бруенок]. - 2-е изд., доп. - Москва: РИПОл классик, 2013. - 192 с.: ил., цв. ил.; 26 см.; ISBN 978-5-386-04991-1
9. Дальниченко, Ю. В. Анатомия силовых упражнений: [12+] / Дальниченко Ю. В., Прудник А. А. - Москва: АСТ, сор. 2020. - 157, [2] с.: цв. ил.; 27 см. - (Большая энциклопедия фитнеса); ISBN 978-5-17-118399-8: 2 000 экз.
10. Ларина, М. А. Гири. Новый фитнес [Текст] / Мария Ларина. - Москва: [б. и.], 2014. - 157 с.: ил., портр. 24 см.; ISBN 978-5-600-00259-3
11. Ануров, В. Л. Силовое жонглирование гирями [Текст]: монография. - Москва: Русайнс, 2016. - 180 с.; ISBN 978-5-4365-1336-2 Курысь В. Н. Основы силовой подготовки юношей: учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300- Физ. культура и спорт / В. Н. Курысь. - М.: Совет. спорт, 2004. - 264 с.: ил., табл.; 24 см.; ISBN 5-85009-851-8 (в обл.)

2. Список литературы для обучающихся и родителей.

Для учащихся:

1. Сорокин, Ю. К. Атлетическая подготовка допризывника. Тельняшка в награду / Ю. К. Сорокин. - М.: Сов. спорт, 1990. - 62, [2] с.; 20 см. - (Ритмы атлетизма); ISBN 5-85009-193-9.
2. Петров, В. К. Молодость и сила / В. К. Петров. - М.: Сов. спорт, 1988. - 45, [1] с.: ил.; 22 см. - (Ритмы атлетизма); ISBN 5-85009-288-9.

3. Петров,В.К. Ваш помощник тренажер / В. К. Петров. - М.: Сов. спорт, 1991. - 44, [2] с.: ил.; 20 см. - (Ритмы атлетизма); ISBN 5-85009-288-9.
4. Юровский, С. Ю. Ритмы атлетизма. Занятия с гантелями / С. Ю. Юровский. - М.: Сов. спорт, 1989. - 45, [3] с.: ил.; ISBN 5-85009-180-7.
5. Юровский, С. Ю. Ритмы атлетизма. Занятия с амортизаторами / С. Ю. Юровский. - М.: Сов. спорт, 1989. - 47, [1] с.: ил.; ISBN 5-85009-179-3.
6. Фохтин, В. Г. Ритмы атлетизма. Упражнения без снарядов / В. Г. Фохтин. - М.: Сов. спорт, 1990. - 28, [3] с.: ил.; ISBN 5-85009-183-1.
7. Зайцев, Ю. М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю. М. Зайцев, Ю. И. Иванов, В. К. Петров. - М.: Сов. спорт, 1991. - 46, [1] с.: ил.; 20 см. - (Ритмы атлетизма); ISBN 5-85009-163-7.

Для родителей:

1. Чайковский, А.М. Искусство быть здоровым: [Перевод / Авт.-сост. А. М. Чайковский, С. Б. Шенкман]. -М.: Физкультура и спорт, 1989. - 360 с.: ISBN 5-529-00297-8
2. Козлова, Т.В. Физкультура для всей семьи / [Составители Т. В. Козлова, Т. А. Рябухина]. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 459, [4] с.: ил.; 25 см.; ISBN 5-278-00075-9 (В пер.).

3. Информационное обеспечение программы (Интернет-ресурсы).

Официальные ресурсы в сфере образования

- Министерство науки и высшего образования РФ: официальный сайт. - Москва. - Обновляется в течение суток. - URL: https://minobrnauki.gov.ru (дата обращения: 19.02.2023). - Текст: электронный.
- Министерство образования Сахалинской области: официальный сайт. - Москва. - Обновляется в течение суток. - URL: https://obrazovanie.sakhalin.gov.ru (дата обращения: 20.02.2023). - Текст: электронный.

Энциклопедии

- Российская Спортивная Энциклопедия: электронный журнал. - URL: http://www.libsport.ru/ (дата обращения: 28.02.2023). - Текст: электронный.
- Энциклопедия по видам спорта: электронный журнал. - URL: http://www.infosport.ru/sp/ (дата обращения: 28.02.2023). - Текст: электронный.

Образовательная пресса

- «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»: электронный журнал. - URL: http://www.teoriya.ru (дата обращения: 28.02.2023). - Текст: электронный.
- Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": электронный журнал. - URL: http://www.teoriya.ru/journals/ (дата обращения: 28.02.2023). - Текст: электронный.
- Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»: электронный журнал. - URL:http://www.teoriya.ru/fkvot/ (дата обращения: 28.02.2023). - Текст: электронный.

Образовательные ресурсы по физической культуре и спорта для педагогов

- Педразвитие.ру: сетевое издание СМИ (сайт) для работников дошкольного, среднего, специального, высшего и дополнительного образования детей [сайт] / учредитель Ситникова Елена Анатольевна – г.Липетск, 2015г -. - Обновляется в течение суток. - URL: http://pedrazvitie.ru/contacts (дата обращения: 15.03.2023). - Текст: электронный.
- "Открытый класс" [сайт]. – 2018. - URL: http://www.openclass.ru/ (дата обращения: 22.05.2018). - Текст: электронный.
- PEDSOVET.SU: [сайт] / Педагогическое сообщество Екатерины Пашковой. - г. Нижний Новгород, 2007-2023-. - URL: http://pedsovet.su/ (дата обращения: 15.04.2023). - Текст: электронный.
- Сообщество учителей-предметников "Учительский портал":[сайт]/ Учредитель / главный редактор: Никитенко Е.И. - Москва, 2007 - 2023. - URL: http://www.uchportal.ru

Верб – сайты для развития творческих, познавательных и исследовательских способностей детей

- «Olimpiada.ru» [сайт]. - 1996—2023. - URL: https://olimpiada.ru/(дата обращения: 16.03.2023). - Текст: электронный.
- Центр олимпиадного движения «Всероссийская олимпиада школьников (ВСОШ)»: [сайт]/ Учредитель / Минпросвещения России - Москва, 2022 - 2023. - URL: https://vserosolimp.edsoo.ru/

3.3. Материально-техническое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП» реализуется в спортивном зале, который оборудован с соблюдением требований СанПин, теплового, светового режима, пожаробезопасности и электробезопасности, имеются памятки, инструкции по ТБ и ПБ, запасной выход. Имеет материальную и техническую базу, обеспечивающую организацию и проведение различных видов деятельности обучающихся, предусмотренные общеобразовательной программой и соответствующие действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам, а также техническим и финансовым нормативам, установленным для обслуживания этой базы.

3.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (Общая Физическая подготовка) обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам. Кроме педагога дополнительного образования, для организации образовательного процесса могут привлекаться другие специалисты (педагоги дополнительного образования других направлений, специалисты в области коррекционной педагогики, программист, и др-).

4. Приложение

Приложение 1

<u>Контрольный тест по физической культуре</u>

№ П\П	Название норматива, испытания	Возраст	мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	7 - 8	5,4	7.0	7,1	5.6	7.2	7,3
		9 - 10	5,1	6,7	6,8	5,3	6,9	7,0
		11 - 12	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
2	Бег 60 м (сек.)	7 - 8	10	8	6	8	6	4
		9 - 10	13	10	7	10	7	5
		11 - 12	16	14	12	14	11	8
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	7 - 8	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
		9 - 10	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
		11 - 12	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	7 - 8	165	125	110	155	125	100
		9 - 10	175	130	120	160	135	110
		11 - 12	185	140	130	170	140	120
5	Подтягивание на перекладине	7 - 8	4	3	1			
		9 - 10	5	4	2			
		11 - 12	6	5	4			
	Подтягивание на низкой перекладине	7 - 8				4	3	1
		9 - 10				5	4	2
		11 - 12				6	5	4

Приложение 2

План мероприятий по гражданско-патриотической, учебно-воспитательной работы в объединении «ОФП» на 2023-2024 учебный год

№	Название мероприятия	Ответственные
Сентябрь		
1.	**«Последние залпы Великой войны»** (информационно-познавательное мероприятие, посвящённое Дню окончания Второй мировой войны)	Мелентьева О.В., объединение «ОФП»
	«Исторический парк "Россия - Моя история"» - виртуальная экскурсия (информационно-познавательное мероприятие, посвященное истории России, истории Сахалина и важнейших ее событий)	
	«Для нас Родина начинается здесь» - классный час (информационно-познавательное мероприятие, посвященное историческим событиям родного города, воспитание любви к родине, знакомство с символами РФ)	
	«Добро пожаловать или посторонним вход разрешен!» - Час знакомства (информационно-развлекательное мероприятие)	
Октябрь		
2.	**«Разведка военного времени»** - урок-портрет (информационно-познавательное мероприятие, посвященное советскому разведчику Рихарда Зорге (1895– 1944))	Мелентьева О.В., объединение «ОФП»
	Музейно-мемориальный комплекс «Победа» - заочная экскурсия (информационно-познавательное мероприятие, посвященное последним боям Второй мировой войны)	
	«Казачьему роду нет переводу» - классный час (информационно-познавательное мероприятие, направленное на пропаганду обычаев, традиций казачьих семейных династий)	
	«Равнение на отвагу и мужество» - Спортивный квест (полоса препятствия) (информационно-развлекательное мероприятие)	
Ноябрь		
3.	**«Легендарный Парад 1941 года» -** исторический обзор (информационно-познавательное мероприятие, посвященное Дню проведения военного парада на Красной площади в Москве в ознаменование 24 годовщины Великой Октябрьской социалистической революции (1941))	Мелентьева О.В., объединение «ОФП»
	«Подвиг героев в сердцах поколений» - исторический квест (информационно-познавательное мероприятие, посвященное участникам боевых действий ВОВ, Афганистана, Чечни, Сирии и другим боевым действиям)	
	«Книги – наши лучшие друзья!» - викторина (информационно-познавательное мероприятие)	
	«Загляните в семейный альбом» – ретро фотография (информационно-познавательное мероприятие)	
Декабрь		
4.	**«Великие битвы и операции ВОВ» -** исторический обзор (информационно-познавательное мероприятие)	Мелентьева О.В.,

	«Есть такая профессия – Родину защищать!» - классный час (информационно-познавательное мероприятие)	объединение «ОФП»
	«С чего начинается Родина?» - брей-ринг (информационно-познавательное мероприятие)	
	«Новый год отметим вместе – танцем, юмором и песней!» (информационно-развлекательная программа)	
Январь		
5.	**«900 дней мужества и героизма»** - кинолекторий о блокадном Ленинграде (информационно-познавательное мероприятие)	Мелентьева О.В., объединение «ОФП»
	«Жизнь и смерть в нацистских лагерях» - кинолекторий (информационно-познавательное мероприятие, направленное на изучение видео хроники о лагерях войны)	
	«Мы патриоты России» - Тренинг (информационно-познавательное мероприятие)	
	«Где любовь и совет, там и горя нет» - встреча за самоваром (информационно- развлекательное мероприятие)	
Февраль		
6.	**«Недаром помнит вся Россия…»** - исторический обзор (информационно-познавательное мероприятие, посвящённое значимым сражениям в истории нашего Отечества)	Мелентьева О.В., объединение «ОФП»
	«В служении верном Отчизне клянусь…» - беседа (информационно-познавательное мероприятие, посвящённое Дню Героев Отечества, участвующих во всех локальных битвах от Рюрика до сегодняшнего дня на территории России)	
	«И гордо реет флаг державный» - Круглый стол (информационно-познавательное мероприятие, посвящённое истории государственной символики РФ)	
	«Курс молодого бойца» - КВН, посвящённый Дню защитника Отечества (информационно-развлекательное мероприятие)	
Март		
7.	**«Великие полководцы России»** - исторический обзор (информационно-познавательное мероприятие)	Мелентьева О.В., объединение «ОФП»
	«Солдат не выбирает» - Урок мужества (информационно-познавательное мероприятие, посвященное Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества)	
	"Наши предки казаки" – беседа (информационно-познавательное мероприятие, посвященное традициям и обычаям в казацких селениях)	
	«Российский солдат умом и силой богат» - Интеллектуально-спортивный квест. (информационно-развлекательное мероприятие, посвященное Международному женскому дню)	
Апрель		
8.	**«Герои неба»** - кинолекторий (информационно-познавательное мероприятие, посвященное именам, прославивших военную авиацию)	Мелентьева О.В., объединение «ОФП»
	«Традиции Воинских Родов—Казачество 21 века» - беседа (информационно-познавательное мероприятие)	

	«Быть патриотом – значит…» - Брейн-ринг (информационно-познавательное мероприятие)	
	«К защите Родины готов» - соревнования (информационно-развлекательное мероприятие, спортивные соревнования по многоборью, общевойсковой подготовке, военно-прикладным видам спорта)	
Май		
9	**«Войной изломанное детство» -** видеосалон (информационно-познавательное мероприятие, посвященное Дню памяти жертв Холокоста)	Мелентьева О.В., объединение «ОФП»
	«Верная жена - казаку подмога!» - беседа (информационно-познавательное мероприятие, посвященное семейным ценностям)	
	«Туман обмана» - встреча за самоваром (информационно-познавательное мероприятие, направленное на предупреждение вредных привычек, наркомании, курении, алкоголя, игровой зависимости)	
	«Казачата – бравые ребята» - фольклорно – игровая композиция (информационно-развлекательное мероприятие)	