





Управление образования Благовещенского района
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Центр дополнительного образования детей Благовещенского района»

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ Гродековской СОШ Г.Ю. Науменко</p>   <p>13.01.2023 год</p>	<p>Рассмотрена на Заседании методического объединения</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ ЦДОД Благовещенского района И.И. Стрелко И.И.</p>   <p>13.01.2023 год</p>
---	---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка 14-18 лет»

Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый
Форма реализации: сетевая

Автор-составитель: Лоскутова Любовь Викторовна,
педагог дополнительного образования

с. Волково, 2023г

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.....	2
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Содержание программы.....	6
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	10
2.1 Календарный учебный график	11
2.2 Условия реализации программы	15
2.3 Форма аттестации	16
2.5 Методические материалы	18
2.6 Модуль для дистанционного обучения	21
Список литературы	22

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка 14-18 лет» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 476 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

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

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Постановлением "О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Амурской области";

- Постановлением "Об утверждении и Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Благовещенском районе";

- Уставом МАОУ Гродековской СОШ;

- Уставом МАОУ ЦДОД Благовещенского МО.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка 14-18 лет».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Информация о направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является физкультурно-спортивной. В образовательной программе сочетается досуг с образовательной деятельностью, она даёт каждому учащемуся возможность попробовать свои силы в спортивной деятельности, включиться в массовые спортивные мероприятия, реализуя свое физическое развитие.

Актуальность.

Согласно проекту концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, в современном обществе есть острая потребность включения детей в программы, отвечающие новому содержанию, учитывающие востребованность на рынке труда современных компетенций. В этой связи появляется необходимость роста вовлеченности детей в занятия технической направленности (связанных с приоритетными направлениями научно-технологической инициативы), появление образовательных практик социально-гуманитарной направленности (ориентированные на креативные индустрии), обновление содержания и технологий дополнительного образования детей для формирования универсальных компетентностей (креативность, коммуникация и др.) и новых грамотностей («цифровой», «технологической»), а также формирования здоровой нации, которую необходимо поддерживать с детства дополнительными общеобразовательными программами физкультурно-спортивной направленности.

Новизна программы заключается в том, что она составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по «Общей физической подготовке» воспитанник будет более целенаправленно само реализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Отличительная особенность программы:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразии видов активной познавательной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации;

Адресат программы.

Дети 14-18 лет. Общая численность – 20 человек.

Заниматься в секции могут все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Содержание программы не требует от учащихся дополнительных знаний, подбор игр и заданий отражает реальную физическую, интеллектуальную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Объем и срок освоения программы. Годичная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка 14-18 лет» рассчитана на один год обучения, общее количество часов 68.

Формы обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

Информация об уровне. Программа реализуется на базовом уровне сложности, предоставляя возможность детям в условиях образовательного досуга попробовать себя в различных видах деятельности.

Особенности организации образовательного процесса: Формы реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка 14-18 лет» является сетевой. Взаимодействие осуществляется между МАОУ ЦДОД Благовещенского МО и МАОУ Гродековской СОШ.

Годичная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка 14-18 лет» включает в себя теоретические и практические виды занятий, участие в школьных и районных соревнованиях, а также дистанционный блок обучения, который так актуален в нашей сложной эпидемиологической обстановке. Дистанционный блок включает в себя самостоятельное ознакомление с материалом (в основном по видео-урокам), а также проверку знаний по пройденной теме, используя индивидуальный подход и задания к учащимся.

Организационные формы обучения.

Обучение проходит в групповой форме с использованием онлайн и офлайн форм дистанционного обучения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

Всего программой предусмотрено 68 ч. образовательного блока. Один академический час равен 60 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Еженедельно дети осваивают 2 академических часа.

Место и сроки проведения.

Место проведения: МАОУ Гродековская СОШ.

Срок проведения: с 27.09.2023 по 05.06.2024 гг.

Наполняемость группы.

Занятия проводятся по группам до 20 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель – развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи программы:

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.
- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Содержание программы Учебный план

№	Наименование разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в РФ	2	2	0	тестирование
2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	5	5	0	тестирование
3	Лыжная подготовка	10	1	9	тренировочные занятия
4	Лёгкая атлетика	7	1	6	выполнение контрольных нормативов
5	Подвижные игры	10	1	9	участие в соревнованиях, контрольных играх
6	Волейбол	10	1	9	тестирование, контрольные игры
7	Футбол	7	1	6	тестирование, контрольные игры
8	Гимнастика	7	1	6	выполнение контрольных нормативов, эстафета
9	Баскетбол	10	1	9	тестирование, контрольные игры
10	Всего:	68	14	54	

Содержание учебного плана Физическая культура и спорт в РФ

Теория. Физическая культура и спорт – средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры.

Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Теория. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теория. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

Гимнастика

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики -

подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

Лёгкая атлетика

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.

Эстафетный бег.

Подвижные игры

Теория. Правила игры.

Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар.

Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Футбол

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

Баскетбол

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со

среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Участие в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика

Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции.

Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований.

Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство пяти соревнований.

Контрольные испытания, соревнования

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Планируемые результаты

По окончании дети должны:

- Изучить основные требования к занятиям по ОФП;
- изучить историю развития всех изученных видов спорта;
- изучить гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- изучить влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- изучить основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- изучить способы проведения соревнований;
- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;

- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

1.	Сентябрь	27	17.00-18.00	Лекция	1	Физическая культура и спорт в РФ	школа	Тестирование
2.		29	17.00-18.00	Лекция	1	Физическая культура и спорт в РФ	школа	Тестирование
3.	Октябрь	4	17.00-18.00	Лекция	1	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	школа	Тестирование
4.		6	17.00-18.00	Лекция	1	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	школа	Тестирование
5.		11	17.00-18.00	Лекция	1	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	школа	Тестирование
6.		13	17.00-18.00	Лекция	1	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	школа	Тестирование
7.		18	17.00-18.00	Лекция	1	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	школа	Тестирование
8.		20	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лёгкая атлетика	школа	Выполнение контрольных нормативов
9.		25	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лёгкая атлетика	школа	Выполнение контрольных нормативов
10.		27	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лёгкая атлетика	школа	Выполнение контрольных нормативов
11.		1	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лёгкая атлетика	школа	Выполнение контрольных нормативов
12.		3	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лёгкая атлетика	школа	Выполнение контрольных нормативов
13.	9	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лёгкая атлетика	школа	Выполнение контрольных нормативов	
14.	10	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лёгкая атлетика	школа	Выполнение контрольных нормативов	
15.	Ноябрь	15	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Подвижные игры	школа	Выполнение контрольных нормативов
16.		17	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Подвижные игры	школа	Выполнение контрольных нормативов
17.		22	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Подвижные игры	школа	Выполнение контрольных нормативов

18.		24	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Подвижные игры	школа	Выполнение контрольных нормативов
19.		29	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Подвижные игры	школа	Выполнение контрольных нормативов
20.		1	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Подвижные игры	школа	Выполнение контрольных нормативов
21.		6	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Подвижные игры	школа	Выполнение контрольных нормативов
22.		8	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Подвижные игры	школа	Выполнение контрольных нормативов
23.		13	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Подвижные игры	школа	Выполнение контрольных нормативов
24.		15	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Подвижные игры	школа	Выполнение контрольных нормативов
25.	Декабрь	20	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Волейбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
26.		22	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Волейбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
27.		27	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Волейбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
28.		29	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Волейбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
Всего в 1 полугодии – 28 часов.								
29.	Январь	10	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Волейбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
30.		12	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Волейбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
31.		17	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Волейбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
32.		19	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Волейбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
33.		24	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Волейбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
34.		26	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Волейбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
35.		31	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Футбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
36.	Февраль	02	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Футбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
37.		07	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Футбол	школа	Выполнение контрольных нормативов

38.		09	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Футбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
39.		14	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лыжная подготовка	школа	Выполнение контрольных нормативов
40.		16	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лыжная подготовка	школа	Выполнение контрольных нормативов
41.		21	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лыжная подготовка	школа	Выполнение контрольных нормативов
42.		28	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лыжная подготовка	школа	Выполнение контрольных нормативов
43.	Март	01	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лыжная подготовка	школа	Выполнение контрольных нормативов
44.		06	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лыжная подготовка	школа	Выполнение контрольных нормативов
45.		13	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лыжная подготовка	школа	Выполнение контрольных нормативов
46.		15	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лыжная подготовка	школа	Выполнение контрольных нормативов
47.		20	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лыжная подготовка	школа	Выполнение контрольных нормативов
48.		22	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Лыжная подготовка	школа	Выполнение контрольных нормативов
49.		27	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Футбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
50.		29	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Гимнастика	школа	Выполнение контрольных нормативов
51.	Апрель	03	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Гимнастика	школа	Выполнение контрольных нормативов
52.		05	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Гимнастика	школа	Выполнение контрольных нормативов
53.		10	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Гимнастика	школа	Выполнение контрольных нормативов
54.		12	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Гимнастика	школа	Выполнение контрольных нормативов
55.		17	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Баскетбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
56.		19	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Баскетбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
57.		24	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Баскетбол	школа	Выполнение контрольных нормативов

58.		26	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Баскетбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
59.	Май	03	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Баскетбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
60.		08	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Баскетбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
61.		10	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Баскетбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
62.		15	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Баскетбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
63.		17	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Баскетбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
64.		22	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Баскетбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
65.		24	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Баскетбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
66.		29	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Баскетбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
67.		31	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Баскетбол	школа	Выполнение контрольных нормативов
68.		Июнь	05	17.00-18.00	Тренировочное занятие	1	Баскетбол	школа
Всего – 68 часов. 1 полугодие – 28 ч., 2 полугодие – 40 часов.								

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;

- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

Информационное обеспечение:

Телеграмм-канал ЦДОД Благовещенского МО: <https://t.me/dopobrblagraion>

Телеграмм-канал Гродековской СОШ:

Сайт МАОУ Гродековской СОШ: <https://grodekovo-sosh.amurschool.ru/>

Страница ВК МАОУ Гродековской СОШ:

Страница ВК МАОУ ЦДОД Благовещенского МО:

2.3 Форма аттестации

В течение учебного процесса педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Формы отслеживания и фиксации результатов:

- журнал посещаемости;
- мониторинг определения результативности реализации программы:
 1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
 2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
 3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
 4. Тестирование по теоретическому материалу.
 5. Контроль соблюдения техники безопасности.
 6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
 7. Контрольные игры с заданиями.
 8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
 9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
 10. Результаты соревнований.
 11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Оценочный материал:

Общая физическая подготовка (ОФП) (определение двигательных способностей (нормативы), техническая подготовка:

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

ОФП (общая физическая подготовка):

- прыжок в длину с места;
- высота прыжка;
- бег 30 м.;
- бег 60 м.;
- бег 100 м.;
- челночный бег 3x10м.с.;

Техническая подготовка:

передвижение (баскетбол, волейбол, футбол):

- перемещение в защитной стойке с изменением направления (фиксируется общее время (с.));

скоростное ведение (б/б, ф/б):

- перевод выполняется с руки на руку;
- выполняется 2 дистанции (4 броска по кольцу);
- ведение с изменением направления движения ведущей и не ведущей ногой.

передачи мяча (б/б):

- передача одной рукой от плеча
- выполняется 2 дистанции (4 броска по кольцу);

дистанционные броски (б/б):

- выполняются 10 бросков с 5 указанных точек по 2 раза за 2 мин.;

штрафные броски (б/б):

- со штрафной линии 10 бросков;

передача мяча (волейбол)

- (сверху двумя руками, снизу двумя руками);
- подача мяча в заданную зону;

удары мяча (ф/б):

- со штрафной линии 10 ударов в цель (в ворота).
-

Формы отслеживания и фиксации результатов:

- журнал посещаемости;
- грамота, диплом.

2.4 Методические материалы

Необходимыми документами для реализации программы является наличие

1. план работы педагога.
2. план-сетка проводимых мероприятий в рамках кружка.
3. должностная инструкция педагога-предметника.

При реализации программы активно используются развивающие, интерактивные, воспитательные методы и приемы обучения.

В процессе реализации программы педагог придерживается дидактических принципов в обучении подвижным играм:

Методика обучения спортивным основывается на общих закономерностях процесса обучения. Ее эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Перед играющими необходимо каждый раз ставить образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложняться, чтобы не потерять воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приемов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить как дети поняли игру. Если необходимо, то игру сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок играющих.

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием. При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров. В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями.

Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к ее упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переход к изучению ее отдельных сторон: технике игровых приемов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями,

также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определенную трудность для занимающихся.

Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путем повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре. Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

2.6 Модуль для дистанционного обучения

№	Тема занятия	Ссылка
1	Физическая культура и спорт в России	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/11/30/podvizhnye-igry-na-urokakh-fizkultury

2	Физическая культура и спорт в России	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/11/30/podvizhnye-igrы-na-urokakh-fizkultury
3	Сведения о строении и функциях организма человека	https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-dlya-uchaschihsya-klassov-3760790.html
4	Сведения о строении и функциях организма человека	https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-dlya-uchaschihsya-klassov-3760790.html
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	https://www.art-talant.org/publikacii/42929-sbornik-podvighnyh-igr-dlya-uchaschihsya-srednih-klassov
6	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	https://www.art-talant.org/publikacii/42929-sbornik-podvighnyh-igr-dlya-uchaschihsya-srednih-klassov
7	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	https://www.art-talant.org/publikacii/42929-sbornik-podvighnyh-igr-dlya-uchaschihsya-srednih-klassov
8	Гигиена, врачебный контроль спортсмена	http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html
9	Гигиена, врачебный контроль спортсмена	http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html
10	Гигиена, врачебный контроль спортсмена	http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html
11	Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм	https://nachalo4ka.ru/sportivnyie-igryi/
12	Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм	https://nachalo4ka.ru/sportivnyie-igryi/
13	Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм	https://nachalo4ka.ru/sportivnyie-igryi/
14	Инструкторская и судейская практики	https://nachalo4ka.ru/sportivnyie-igryi/
15	Инструкторская и судейская практики	https://nachalo4ka.ru/sportivnyie-igryi/
16	Инструкторская и судейская практики	https://nachalo4ka.ru/sportivnyie-igryi/

Список литературы

Для педагога:

1. Баршай В. М., Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.

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

Для детей и родителей:

1. Лях В. И., Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

2. Матвеев А.П., Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.