

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

г. Шарыпово

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МБОУ СОШ № 2 г. Шарыпово
протокол № 101
от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 103 от «05» сентября 2023г.
Директор МБОУ СОШ № 2 г. Шарыпово
_____ Н.В. Андриянова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП – подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО»

Спортивной направленности
Уровень сложности базовый
Возраст обучающихся 8-13 лет
Срок реализации программы 2 года
(1 год обучения)

Составитель:
педагог дополнительного образования
Игнашина Альбина Вячеславовна

г. Шарыпово
2023 г

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах: Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79); приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ:

методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).

письмом Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Уставом МКОУ Юрловской ОШ;

Локальными актами МКОУ Юрловской ОШ.

Уровень освоения программы: базовый

Направленность (профиль) программы– физкультурно-спортивная

Актуальность программы – вступление в силу приказа Министерства спорта Российской Федерации от 18 февраля 2015 года г. № 144 «Об утверждении порядка награждения граждан РФ знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Новизну и значимость программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. Обучающиеся осваивают не только предметные умения, у них развивается широкий комплекс общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Обучающиеся готовы и могут выступать на различных соревнованиях.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю. Они направлены на выполнение обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО соответствующих возрастным ступеням; всестороннюю физическую подготовку и изучение основ знаний о физической культуре. Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий.

Отличительные особенности программ заключаются во включении детей и подростков в активную деятельность, что развивает их умение планировать и анализировать поступающую информацию, осваивать способы работы с современными информационными ресурсами, работать самостоятельно и в команде.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте 8-13 лет

Объём программы:

1 модуль -62 часа;

2 модуль – 82 часа;

Всего – 144 часа.

Программа построена по модулям . 1 модуль с 15 сентября по 31 декабря, 2 модуль с 1 января по 31 мая. Каждый модуль содержит занятия, направленные на освоение теоретических знаний, и занятия практического характера.

Формы обучения и виды занятий: Основными формами обучения являются: групповые занятия, индивидуальная и коллективный, что предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения каких либо задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении, в основном, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

С целью обеспечения увеличения физической подготовки в спортивно-оздоровительных группах необходимо использовать следующие дидактические компоненты:

-диагностика физической подготовленности;

-организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;

-рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения спортивных результатов.

Основные методы физической подготовки:

-для развития быстроты - аналитический, целостный;

-для развития силы - метод динамических усилий, изометрический и метод сопряженных воздействий;

-для развития выносливости - методы равномерной, переменной и

-интервальной тренировки,

-для развития ловкости и прыгучести - повторный и соревновательный.

В программу также включены такие формы работы, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия:
- внутришкольные соревнования
- туристские походы
- спортивные праздники
- спортивно-оздоровительный лагерь

По окончании учебного года и результатам аттестации обучающиеся переходят на следующий этап обучения (начальная подготовка), либо остаются на повторное обучение.

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность 2 занятия по 45 минут с 10-минутным перерывом.

1.2 Цель и задачи программы

Цель – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся на основе ОФП. Подготовка детей к сдаче норм ГТО

Достижение указанных целей требует решения следующих **задач:**

обучающие:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

развивающие:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

воспитательные:

- воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

После окончания года обучения в группе спортивно-оздоровительного этапаобучающиеся должны **знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол, волейбол, футбол.
- места занятий и инвентарь.

уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- правильно применять технические и тактические приемы в играх.

1.4 Содержание программы

Учебный план 1 модуля

Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап подготовки	Форма контроля	
		теория	практика
Введение. Теоретическая подготовка	8	4	4
ОФП	30	10	20
СФП	26	10	16
Всего часов:	64	24	40

Содержание учебного плана (1 модуль)

Раздел 1 Введение. Теоретическая подготовка

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

Наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»

С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Упражнения для развития игровой ловкости

Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощенные правила).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка

Бег: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м. и т. д.) до 30 м., с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений, стартовые рывки с мячом, всоревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег на 5, 9, 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-100 м.).

Прыжки: одиночные и серийные, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца), выпрыгивание из и. п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см., подпрыгивание на месте в яме с песком на одной, двух ногах по 5-8 отталкиваний, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам, вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом) Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и

объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке, с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками

мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Круговая тренировка: работа по станциям:

- а) стартовая скорость (4 стартовых ускорения по 8-10 м. из разных исходных положений);
- б) бросок малого мяча в стену на дальность отскока, 10-12 раз;
- в) сгибание и разгибание рук из стойки на кистях, 3-5 раз;
- г) прыжки через скакалку, 100 раз.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча:

«Выталкивание из круга», «Школа мяча», «Беговая эстафета», «Эстафета с прыжками», «Эстафета с переброской мяча».

Учебный план 2 модуля

Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап подготовки	Форма контроля	
		Теория	Практика
Техническая подготовка	30	10	20
Тактическая подготовка	30	12	18
Контрольные игры и соревнования	10	2	8
Контрольные испытания	10	2	8
Всего часов:	80	26	54

Содержание учебного плана (2 модуль)

Раздел 4: Техническая подготовка

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники игры.

Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практические занятия. Техника нападения.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии).

Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево).

Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперёд, назад).

Техника владения мячом.

Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты.

Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперёд ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Раздел 5: Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия

Выход на свободное место целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия

Взаимодействия двух игроков - «передай мяч-

выходи». *Командные действия:* организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. Индивидуальные действия

Выбор места по отношению к нападающему мячом.

Групповые действия

Взаимодействие двух игроков – подстраховка.

Командные действия

Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Раздел 6: Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в играх.

Практические занятия.

Соревнования по подвижным играм.

Сдача норм комплекса ГТО.

Раздел 7: Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

2.1. Календарный учебный график

N п/п	План		Факт	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения
	Месяц	Число					
Модуль 1.							
Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка (4 ч)							
1-2	сентябрь	15		Вводное занятие, беседа, практическая	2	Знакомство с целями и задачами	Школа, спортивный зал

				работа		образовательной программы. Строевые упражнения.	
3-4		17		Практическое занятие	2	Физическая культура и спорт в России	Школа, кабинет формирования цифровых и гуманитарных компетенций «Точка роста», спортивный зал
5-6		22		Практическое занятие	2	Состояние и развитие ОФП в России. Воспитание волевых качеств спортсмена.	Школа, кабинет формирования цифровых и гуманитарных компетенций «Точка роста»
7-8		24		Воспроизводящая беседа, сообщения обучающихся, самостоятельная работа	2	Гигиенические требования к занимающимся	Школа, кабинет формирования цифровых и гуманитарных компетенций «Точка роста»

Раздел 2: Общая физическая подготовка (30 ч)

9-10		29		Тренировочная	2	Строевые упражнения	Школа, спортивный зал
11-12	октябрь	1		Тренировочная	2	Строевые упражнения	Школа, спортивный зал
13-14		6		Тренировочная	2	Упражнения для рук и плечевого пояса	Школа, спортивный зал
15-16		8		Тренировочная	2	Упражнения для рук и плечевого пояса	Школа, спортивный зал
17-18		13		Тренировочная	2	Упражнения для рук и плечевого пояса	Школа, спортивный зал
19-20		15		Тренировочная	2	Упражнения для рук и плечевого	Школа, спортивный

						пояса	зал	
21-22		20		Комбинированное занятие	2	Упражнения для ног	Школа, спортивный зал	
23-24		22		Практическое занятие	2	Упражнения для ног	Школа, спортивный зал	
25-26		27		Комбинированное занятие	2	Упражнения для ног	Школа, спортивный зал	
27-28		29		Практическое занятие	2	Упражнения для ног	Школа, кабинет формирования цифровых и гуманитарных компетенций «Точка роста»	С
29-30	ноябрь	3		Беседа, Тренировочная	2	Упражнения для шеи и туловища	Школа, спортивный зал	
31-32		5		Беседа, Тренировочная	2	Упражнения для шеи и туловища . Состояние и развитие баскетбола в России.	Школа, кабинет формирования цифровых и гуманитарных компетенций «Точка роста»	п
33-34		10		Беседа, Тренировочная	2	Развитие ловкости Профилактика травматизма в спорте	Школа, кабинет формирования цифровых и гуманитарных компетенций «Точка роста»	п
35-36		12		Комбинированное занятие	2	Упражнение «полоса препятствий»	Школа, спортивный зал	
37-38		17		Тренировочная	2	Развитие общей выносливости	Школа, кабинет формирования цифровых и гуманитарных компетенций «Точка роста». спортивный	Т

							зал
Раздел 3: Специальная физическая подготовка (26ч)							
39-40	ноябрь	19		Тренировочная	2	Бег 60 м	Школа, спортивный зал
41-42		24		Практическое занятие	2	Бег 60 м	Школа, спортивный зал
43-44		26		Тренировочная	2	Бег 100 м	Школа, спортивный зал
45-46	декабрь	1		Практическое занятие	2	Бег 100 м	Школа, спортивный зал
47-48		3		Тренировочная	2	Бег 1000-2000 м	Школа, спортивный зал
49-50		8		Практическое занятие	2	Бег 1000-2000 м	Школа, спортивный зал
51-52		10		Тренировочная	2	Прыжки	Школа, спортивный зал
53-54		15		Практическое занятие	2	Прыжки	Школа, спортивный зал
55-56		17		Практическое занятие	2	Развитие качеств, необходимых для выполнения броска	Школа, спортивный зал
57-58		22		Практическое занятие	2	Метание мяча	Школа, спортивный зал
59-60		24		Тренировочная		Метание мяча	Школа, спортивный зал
61-62		29		Практическое занятие		Подъем туловища из положения лежа на спине	Школа, спортивный зал
63-64		31		Тренировочная		Подъем туловища из положения лежа на спине	Школа, спортивный зал
Модуль 2							
Раздел 4: Техническая подготовка (30ч)							
65-66	январь	5		Комбинированное занятие	2	Основы техники. Прыжок толчком двух ног.	Школа, спортивный зал
67-68		7		Комбинированное занятие	2	Основы техники. Прыжок толчком двух	Школа, спортивный зал

						ног.	
69-70		12		Тренировочная	2	Прыжок толчком одной ноги.	Школа, спортивный зал
71-72		14		Практическое занятие	2	Прыжок толчком одной ноги.	Школа, спортивный зал
73-74		19		Тренировочная	2	Повороты вперёд	Школа, спортивный зал
75-76		21		Тренировочная	2	Повороты вперёд	Школа, спортивный зал
77-78		26		Комбинированное занятие	2	Повороты назад	Школа, спортивный зал
80-81		28		Практическое занятие	2	Повороты назад	Школа, спортивный зал
82-83	февраль	2		Тренировочная	2	Ловля мяча двумя руками	Школа, спортивный зал
84-85		4		Комбинированное занятие	2	Ловля мяча двумя руками	Школа, спортивный зал
86-87		6		Тренировочная	2	Передача мяча двумя руками сверху	Школа, спортивный зал
88-90		9		Тренировочная	2	Передача мяча двумя руками сверху	Школа, спортивный зал
91-92		11		Комбинированное занятие	2	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком	Школа, спортивный зал
93-94		16		Тренировочная	2	Передача мяча одной рукой с места	Школа, спортивный зал

Раздел 5: Тактическая подготовка. Тактика нападения (30ч)

95-96		18		Практическое занятие	2	Выход для получения мяча	Школа, спортивный зал
97-98		25		Практическое занятие	2	Атака корзины	Школа, спортивный зал
99-100	март	2		Тренировочная	2	Атака корзины	Школа, спортивный зал
101-102		4		Комбинированное занятие	2	«Передай мяч и выходи»	Школа, спортивный зал
103-104		9		Практическое занятие	2	«Передай мяч и выходи»	Школа, спортивный зал
105-106		11		Тренировочная	2	Противодействие получению мяча	Школа, спортивный зал
107-108		16		Комбинированное занятие	2	Противодействие получению мяча	Школа, спортивный зал

109-110		18		Практическое занятие	2	Противодействие получению мяча	Школа, спортивный зал
111-112		23		Тренировочная	2	Противодействие выходу на свободное место	Школа, спортивный зал
123-114		25		Комбинированное занятие	2	Противодействие выходу на свободное место	Школа, спортивный зал
115-116		30		Практическое занятие	2	Противодействие выходу на свободное место	Школа, спортивный зал
117-118	апрель	1		Тренировочная	2	Противодействие выходу на свободное место	Школа, спортивный зал
119-120		6		Комбинированное занятие	2	Противодействие розыгрышу мяча	Школа, спортивный зал
121-122		8		Практическое занятие	2	Противодействие розыгрышу мяча	Школа, спортивный зал
123-124		13		Тренировочная	2	Противодействие розыгрышу мяча	Школа, спортивный зал

Раздел 6: Контрольные игры и соревнования (10ч)

125-126		15		Практическое занятие	2	Учебные игры	Школа, спортивный зал
127-128		20		Тренировочная	2	Учебные игры	Школа, спортивный зал
129-130		22		Комбинированное занятие	2	Учебные игры	Школа, спортивный зал
131-132		27		Практическое занятие	2	Командные игры	Школа, спортивный зал
133-134		29		Тренировочная		Командные игры	Школа, спортивный зал

Раздел 7: Контрольные испытания (10ч)

135-136	Май	6		Практическое занятие	2	Контрольные испытания по отжиманию	Школа, спортивный зал. Школьная площадка
137-138		11		Практическое занятие	2	Контрольные испытания по подтягиванию	Школа, спортивный зал. Школьная площадка
139-140		13		Тренировочная	2	Контрольные испытания по наклонам вперёд	Школа, спортивный зал. Школьная площадка
141-142		18		Комбинированное занятие	2	Контрольные испытания по прыжкам в	Школа, спортивный зал. Школьная

						длину с места	площадка
143-144		20		Практическое занятие	2	Контрольные испытания на короткие дистанции	Школа, спортивный зал. Школьная площадка
				Итого	144		

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 и Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Начало занятий – 15 сентября.

Окончание занятий – 31 мая.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.

Объем учебных часов: 1 год обучения – 144 часа.

Режим работы: 72 дня по 2 академических часа– 2 раза в неделю по 2 часа.

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МКОУ Юрловской ОШ в начале учебного года. Занятия проводятся во второй половине дня с учётом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся.

Между основной занятостью обучающихся и занятиями в объединении соблюдается перерыв не менее 40 минут. Занятия в объединении проводятся в каникулярное время и не проводятся в праздничные дни. Выполнение учебного плана контролируется через электронную систему «Сетевой город. Дополнительное образование», посещения занятий администрацией, изучение и утверждение дополнительной общеразвивающей программы.

2.3 Условия реализации

Для успешной реализации данной программы необходимо:

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

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

Кадровое обеспечение

ФИО: Конкина Екатерина Юрьевна

Место работы: МКОУ Юрловская ОШ

Должность: педагог дополнительного образования

Образование: высшее, УлГПУ им. И.Н. Ульянова, КПК «Гибкие компетенции проектной деятельности», лауреат областного конкурса «Сердце отдаю детям -2017».

Категория - высшая

Стаж работы: 12 лет

Педагог дополнительного образования имеет высшее педагогическое образование со знанием специфики обучения и воспитания детей среднего и старшего школьного возраста, осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии с образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплекует состав учащихся детского объединения и принимает меры по сохранению контингента учащихся в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, а также современных информационных технологий. Педагог имеет возможности профессионального роста, участвовать в профессиональных конкурсах, проведении семинаров, педагогических мастерских в рамках программы повышения квалификации.

2.2 Формы аттестации

Формы проведения контроля следующие:

- участие в предметных олимпиадах, в Неделе физической культуры;
- подготовка и проведение спортивных вечеров;
- проведение различного рода конкурсов;
- выполнение ученических творческих работ.
- выполнение комплекса ВФСК ГТО

Процесс обучения по дополнительной общеразвивающей программе предусматривает следующие формы диагностики и контроля:

1. Первичная диагностика, проводится в начале года
2. Промежуточная диагностика, проводится по завершению полугодия
3. Итоговая диагностика проводится после завершения всей учебной программы.

Оперативный контроль учебных достижений осуществляется на протяжении всех занятий и имеет своей целью оценку систематичности учебной работы обучающихся по формированию знаний и умений в рамках освоения данного материала.

Задачи текущего контроля:

- повышение мотивации обучающихся к регулярным занятиям спортом;
- развитие навыков самостоятельной работы;
- обеспечение обратной связи между обучающимися и преподавателем, на основании которой устанавливается, как обучающиеся воспринимают и усваивают учебный материал;
- дифференциация итоговой оценки знаний.

Использование дистанционных образовательных технологий.

Реализация данной программы предусматривает использование дистанционных образовательных технологий. Занятия могут проводиться с использованием различных платформ: Zoom, Skype, YouTube, Google и т.д. по 30 минут. Задания, инструкции презентации, технологические карты могут передаваться посредством соцсетей и мессенджеров. Цифровые образовательные ресурсы размещены на образовательных сайтах, используются электронные пособия, мультимедийные приложения. Все материалы должны соответствовать требованиям Законодательства РФ.

Список литературы

Для педагогов:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

Для родителей:

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
- 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
- 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
- 5.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

Для детей :

1. Т.В. Рыбкина «Спортивный час в группах продлённого дня» Тамбов 1996.
2. А.В. Сычёв «Акробатические упражнения в школьной программе». Тамбов 1995.
3. М.В. Видякин «Внеклассные мероприятия в средней школе» Волгоград. «Учитель» 2004

Интернет ресурсы:

- 1.<http://fizkulturnica.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
6. <http://ds31.centerstart.ru/>
7. <http://www.kazedu.kz/>