

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
г.Сафоново Смоленской области.**

Согласовано:
Педагогическим советом
протокол №6
от «31» августа 2021г.

Утверждено:
директор МБОУ «СОШ №6»
_____ Мараева О.И.
приказ № 49-4
от «31» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленности направленности
«Спортивные таланты»**

Возраст учащихся: 11 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кузнецова Т.М.,
учитель
физкультуры

г. Сафоново, 2021 г.

Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные таланты» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29. 12. 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПин 2. 4. 4. 3172 – 14 от 20. 08. 2014г; Уставом МБОУ «СОШ №6»».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа дополнительного образования «Спортивные таланты» направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании, способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания 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. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Отличительной особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Адресат программы:

Программа рассчитана для детей среднего и старшего школьного возраста (11–17 лет). Программа также доступна для детей, проявивших выдающиеся способности дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, родители.

Срок освоения программы:

Продолжительность обучения 1 года. Форма обучения – очная.

Объем программы:

Годовая нагрузка 1 года обучения 136 часа.

Форма и режим занятий

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Целью программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах, воспитания физически и духовно развитой личности, ведущей здоровый образ жизни. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

Образовательных:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающих:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательных:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов воспитать взаимопомощь, трудолюбие и толерантность;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

В результате реализации программы дополнительного образования должно обеспечиваться достижение обучающимися:

- **Первый уровень результатов** – приобретение обучающимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями, как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.
- **Второй уровень результатов** – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т.е. в защищенной, дружественной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).
- **Третий уровень результатов** – получение обучающимся начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у младшего школьника социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся

Занятия в секции проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития

отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях школы конкурсах.

Используемые педагогические технологии: *Здоровьесберегающие технологии, Игровые технологии, Личностно – ориентированное обучение*

Условия реализации программы

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала, спортивной площадки (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты
- Гимнастические коврики

Учебно- тематический план

Тема	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
-------------	-------------------------	---------------------------------------

	Всего	Практ. занятия	Теор занятия	
1. Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1	-	1	Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
2 Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	1	-	1	Тестирование
3-4.Базовые упражнения для легкоатлета.	2	2	-	самоанализ
5-6.Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	2	2	-	самоанализ
7.Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	самоанализ
8.Построение легкоатлетических комплексов.	1	-	1	самоанализ
9.Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	1	-	1	самоанализ
10-11.Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	2	2	-	самоанализ
12-13.Скоростные упражнения.	2	2	-	самоанализ
4.1Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	самоанализ
15.Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	1	-	1	самоанализ
16-17.Упражнения для развития силы.	2	2	-	самоанализ
18-19.Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	2	2	-	самоанализ
20-21.Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	самоанализ
22.Двигательный режим дня.	1	-	1	самоанализ

Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.				
23-24.Кардиоупражнения.	2	2	-	самоанализ
25-26.Упражнения с гантелями.	2	2	-	самоанализ
27.Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	1	-	1	самоанализ
28-29.Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	самоанализ
30.Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	самоанализ
31-32.Кардиоупражнения.	2	2	-	самоанализ
33-34.Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	самоанализ
35-36.Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	самоанализ
37.38.Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	самоанализ
39.Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	самоанализ
40-41.Кардиоупражнения.	2	2	-	самоанализ
42-43.Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	самоанализ
44.Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	самоанализ
45.Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	самоанализ
46.Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	самоанализ
47.Кардиоупражнения.	2	2	-	самоанализ
48.Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	самоанализ
49.Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	самоанализ
50.Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	самоанализ
51.Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	самоанализ
52.Кардиоупражнения.	2	2	-	самоанализ
53.Волейбол. Прием и передача	2	2	-	самоанализ

мяча.				
54.Волейбол. Поддача мяча.	2	2	-	самоанализ
55.Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	самоанализ
56.Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
57.Кардиоупражнения.	2	2	-	самоанализ
58.Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	самоанализ
59.Волейбол. Поддача мяча.	2	2	-	самоанализ
60.Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	тестирование
61.Баскетбол. Стойки и перемещения.	2	2	-	самоанализ
62.Баскетбол. Дриблинг.	2	2	-	самоанализ
63.Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	самоанализ
64.Баскетбол. Работа в тройках.	1	1	-	самоанализ
65.Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	тестирование
66.Правила страховки и само страховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	тестирование
67.Баскетбол. Броски с различных дистанций.	2	2	-	
68.Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	тестирование
69.Кардиоупражнения.	2	2	-	самоанализ
70.Перемещение с мячом.	2	2	-	самоанализ
72.Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	самоанализ
73.Правильное питание. Спортивные игры по	1	-	1	тестирование

выбору обучающихся.				
74.Вредные привычки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	тестирование
76Кардиоупражнения.	2	2	-	самоанализ
77.Футбол. Ведение мяча.	1	1	-	самоанализ
78Футбол. Удары по воротам.	1	1	-	самоанализ
79.Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	самоанализ
80.Просмотр презентаций ГТО	1	-	1	самоанализ
.81 Кардиоупражнения.	4	4	-	самоанализ
82.Футбол. Игровые комбинации.	4	4	-	самоанализ
83.Футбол. Игровые комбинации.	4	4	-	самоанализ
84товарищеский матч между учебными отделениями.	4	4	-	самоанализ
85.Просмотр презентаций ГТО	1	-	1	самоанализ
86.Кардиоупражнения.	4	4	-	самоанализ
87Футбол. Игровые комбинации.	4	4	-	самоанализ
88.Футбол. Игровые комбинации.	3	3	-	самоанализ
89.Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	тестирование
90.Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	1	-	1	Итоговый контроль(прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
ИТОГО	136	112	23	

Содержание программы

Тема №1 Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

Тема №2 Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.

Практика: Диагностика стартовых способностей по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени);

прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №3 Базовые упражнения для легкоатлета.

Практика: Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа. Упражнения для скоростной выносливости.

Тема №4 Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

Теория: прыжков в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега. Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

Тема №5 Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: История развития физической культуры в довоенный, военный, послевоенный период и на современном этапе.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №6 Построение легкоатлетических комплексов.

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

Тема №7 Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

Тема №8 Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Теория: Что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Тема №9 Скоростные упражнения.

Практика: Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

Тема №10 Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №11 Кардиоупражнения.

Теория: Строение и принципы работы сердечной мышцы. Правила построения комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №12 Упражнения для развития силы.

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

Тема №13 Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

Теория: Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

Тема №14 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №15 Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №16 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №17 Упражнения с гантелями.

Теория: Строение мышечного аппарата (руки, туловище). Техника работы с гантелями.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные.

Тема №18 Упражнения с собственным весом.

Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

Тема №19 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №20 Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №21 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №22 Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №23 Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №24 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №25 Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Принципы утренней гимнастики. Примерные комплексы упражнений.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №26 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №27 Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №28 Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №29 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №30 Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила проведения соревнований по основным видам легкой атлетики: бег на короткие дистанции (спринт), на длинные дистанции (марафон).

Марафонская дистанция. Правила выполнения прыжков с шестом. Олимпийские чемпионы современности в легкой атлетике.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №31 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №32 Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №33 Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая

Тема №34 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №35 Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Виды закаливания. Принципы закаливания. Нетрадиционные формы закаливания.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №36 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №37 Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №38 Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №39 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №40 Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Основные показатели физической нагрузки. Дозировка физической нагрузки.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №41 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах

Тема №42 Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №43 Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №44 Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №45 Открытое первенство по волейболу.

Тема №46 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №47

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №48 Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №49 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №50 Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила ведения дневника самоконтроля. Показатели самоконтроля. Понятие работоспособности.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №51 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №52 Баскетбол. Броски с различных дистанций.

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №53 Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №54 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №55 Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №56 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №57 Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №58 Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №59

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №60 Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила страховки и самостраховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №61 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №62 Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №63 Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №64 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №65 Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №66 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №67 Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №68 Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №69 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №70

Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основы правильного и здорового питания. Сбалансированное питание. Витамины и микроэлементы.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №71 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №72

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №73 Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №74 Открытое первенство по баскетболу.

Тема №75 Вредные привычки. Спортивные игры по выбору занимающихся.

Теория: Вредные привычки - это не только курение и алкоголь. Как правильно избавляться от вредных привычек?

Практика: Спортивные игры по выбору занимающихся.

Тема №76 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №77 Футбол. Ведение мяча. Удары по воротам.

Теория: Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы, подъемом.

Практика: Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога.

Тема №78 Футбол. Удары по воротам.

Теория: Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

Практика: Удары на точность.

Тема №79 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №80 Просмотр презентаций ГТО.

Тема №81 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №82 Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №83 Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №84 Товарищеский матч по футболу между учебными отделениями.

Тема №85 Просмотр презентаций ГТО.

Тема №86 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №87 Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №88 Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №89 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №90 Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Способы диагностики и контроля результатов

Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Формы подведения итогов реализации программы

1. Итоговые занятия.
2. Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.
5. Отчетные (*участие в соревнованиях, судейство соревнований*).

Критерии замера прогнозируемых результатов

1. Педагогическое наблюдение.
2. Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:
 - обсуждение результатов дневников самоконтроля.
 - участие в спортивных мероприятиях.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)

- Педагогические наблюдения.
- Проведение комплексов упражнений обучающимися.
- Итоговые занятия.
- Участия в спортивных мероприятиях.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Время проведения	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь	1	Теоретическое занятие	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	Входной контроль

	1	Теоретическое занятие	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	тестирование
	2	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Базовые упражнения для легкоатлета.	тестирование
	2	Практическое занятие	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	самоанализ
	1	Теоретическое занятие	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	самоанализ
	1	Теоретическое занятие	Построение легкоатлетических комплексов.	самоанализ
	1	Теоретическое занятие	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	самоанализ
	2	Практическое занятие	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	Сдача нормативов
октябрь	1	Теоретическое занятие	Скоростные упражнения.	самоанализ
	1	Теоретическое занятие	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	самоанализ
	1	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	самоанализ
	2	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	самоанализ
	2	Практическое занятие	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	Сдача нормативов
	2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	самоанализ
	1	Теоретическое занятие	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	самоанализ
	1	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	самоанализ
ноябрь	2	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	Сдача нормативов
	2	Практическое занятие	Упражнения с гантелями.	Сдача нормативов

			В	
	1	Теоретическое занятие	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	самоанализ 3
	1	Теоретическое занятие	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Кардиоупражнения. Волейбол. Прием и передача мяча.	Сдача нормативов
	2	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	самоанализ 3
декабрь	1	Теоретическое занятие	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	самоанализ 3
	1	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	самоанализ 3
январь	2	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	самоанализ 3
	1	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Тестирование
	2	Теоретическое занятие	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Кардиоупражнения. Тестирование физической	Промежуточный

			подготовленности.	контроль
	2	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	самоанализ 3
февраль	2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	самоанализ 3
	2	Теоретическое занятие	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	самоанализ 3
	2	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	самоанализ 3
	1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	самоанализ 3
	2	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Тестирование
	2	Практическое занятие	Открытое первенство по волейболу.	самоанализ 3
март	1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Баскетбол. Стойки и перемещения.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Баскетбол. Дриблинг.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	самоанализ 3
	1	Теоретическое занятие	Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Тестирование
	2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	самоанализ 3
апрель	2	Практическое занятие	Баскетбол.	самоанализ 3
	2	Практическое занятие	Баскетбол. Работа в тройках.	
	1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	самоанализ 3

	2	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Тестирование
	2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	самоанализ
	2	Практическое занятие	Баскетбол. Стойки и перемещения.	самоанализ.
	2	Практическое занятие	Баскетбол. Дриблинг.	самоанализ.
	1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	самоанализ.
май	2	Теоретическое занятие	Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	самоанализ
	2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	самоанализ
	2	Практическое занятие	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	самоанализ
	2	Практическое занятие	Баскетбол. Работа в тройках.	самоанализ.
	1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Тестирование
	2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	самоанализ.
	2	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Тестирование
	2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	самоанализ
июни	2	Практическое занятие Теоретическое занятие	Открытое первенство по баскетболу. Вредные привычки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Тестирование
	2	Теоретическое занятие	Просмотр презентаций ГТО	самоанализ
	1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	самоанализ
	2	Практическое занятие	Футбол. Игровые комбинации.	самоанализ
	2	Практическое занятие	Футбол. Игровые комбинации.	самоанализ
	2	Теоретическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Промежуточная аттестация

	3	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	Итоговый контроль.
Все го	136 часов			

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 4 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2011.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2012.
3. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.
4. Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.-сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»
5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2013.-400 с.-(В помощь школьному учителю).
7. Н. Зимин Методическое пособие по курсу « Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
8. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984. -64с., и

Протокол
результатов итоговой аттестации обучающихся
_____ учебного года

Название объединения _____

ФИО педагога _____

№ _____ группы _____

Дата

проведения _____

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Форма аттестации	Итоговая оценка
		В	С	Н	В	Н	С		
1.									
...									

Условные обозначения

В – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

С – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

Н – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

В теоретической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

В практической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

Подпись _____

