Северо-Восточное управление министерства образования и науки
Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского
с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете

протокол
№ 01 от 04 августа 2022 г.

Утверждена
приказом № 61-од от 05.08.2022
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского
с.Подбельск

директор_____ В.Н. Уздяев

ЭП

C=RU, O=ГБОУ СОШ им.Н.С.Доровского с.Подбельск, CN=В.Н.Уздяев, E=podbel_sch_phvy@samara.edu.ru
00e2de620d21d26701
2022.08.02 21:53:45+04'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся 7-17 лет

Разработчики программы:
тренеры-преподаватели
Верховцева В.В.,
Гудкова Ю.А, Еланская С.П.,
Иванова О.Н., Мичкин О.В.,
Моисеева О.С., Мухаметзянов Р.С.,
Насыров Р.Н., Шубин Е.А.

с. Подбельск, 2022

Оглавление

1.Пояснительная записка 3
2.Содержание программы 9
3.Ресурсное обеспечение программы 17
4.Список литературы 18
5.Интернет-ресурсы 18
6. Приложения……19

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа «Общая физическая подготовка» представляет собой дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, ориентированную на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск, постоянно проживающих в м.р. Похвистневский Самарской области, в области физической культуры. В ходе реализации программы предполагается формирование у детей следующих общекультурных компетенций:

- готовность адаптироваться в окружающей среде, сохраняя и укрепляя собственное здоровье;
- умение функционировать в нестандартных ситуациях;
- умение использовать общую физическую подготовку для укрепления собственного здоровья.

Актуальность программы.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Педагогическая целесообразность

Занятия способствуют развитию и поддержке интереса к предмету физическая культура, спорту, ЗОЖ; дают возможность расширить и углубить знания и умения, полученные в процессе учебы. Занятия в секции являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы,

быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

Цель программы:

создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи**:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Возраст обучающихся программы: 7-17 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, особенно, нормативы ГТО. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду, тренажерный зал. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы 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 освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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 освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения базовых видов спорта 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 техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Оценка эффективности реализации программы

К концу первого года обучения обучающийся будет **знать**:

- правила техники безопасности на занятиях;
- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- значение правильной осанки для нормального функционирования организма;
- значение физических упражнений для жизни и здоровья.

Будет **уметь**:

- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т.д.;

Критерии и способы определения результативности

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трёх источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий;
- выполнение нормативов (КН).

Реализация программы завершается зачётом.

Материально-техническое обеспечение позволяет реализовать все запланированные образовательные результаты во всех модулях в полной мере. В случаях успешного и быстрого освоения какого-либо модуля, оставшееся время может быть использовано для закрепления знаний и

умений, получаемых в других модулях. Так же, возможно изучение двух или трёх модулей параллельно, реализация некоторых образовательных результатов из Модуля 1 и Модуля 2 в процессе изучения других модулей.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- сдача нормативов;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- тестирование.

2. Содержание программы

Программа состоит из 5 модулей. «Легкая атлетика», «Волейбол», «Баскетбол» «Гимнастика», «Русские народные игры».

Учебный план ДООП «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	«Легкая атлетика»	24	3	21
	«Волейбол»	24	1	23
	«Баскетбол»	24	2	22
	«Гимнастика»	12	1	11
	«Русские народные игры»	42	2	40
	Итого	126	9	117

МОДУЛЬ 1 «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Понятие о физической культуре.
Возникновение и история физической культуры.
Значение занятий физической культурой и спортом.
Физическая культура и спорт – средство всестороннего развития личности.
Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60метров с высокого
старта; бег 1000 метров; челночный бег 3х10 метров.
Прыжки в длину с места.
Прыжки в длину с разбега способом «Прогнувшись».
Подтягивание.

МОДУЛЬ 2 «ВОЛЕЙБОЛ»

Правила игры.
Стойка и передвижения игрока.
Приём, подача и передача мяча сверху и снизу, боковая прямая передача.
Взаимодействие игроков в команде.
Целесообразное использование технических приемов в учебно-тренировочной игре.

МОДУЛЬ 3 «БАСКЕТБОЛ»

Правила игры.
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 и перехват мяча.
Борьба за мяч, отскочивший от щита.
Тактика игры в нападении и защите.
Учебно-тренировочная игра.

МОДУЛЬ 4 «ГИМНАСТИКА»

Комплекс упражнений утренней гимнастики.
Общеразвивающие и акробатические упражнения.
Группировка.
Перекаты. Кувырок вперёд.
Стойка на лопатках и голове.
Висы, упоры, равновесие. Лазанье по канату.
Акробатические упражнения.
Опорный прыжок.
Преодоление полосы препятствий.

МОДУЛЬ 5 «РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ»

Модуль представлен на примере игры «Русская лапта». Русская лапта – русская народная двусторонняя командная игра с мячом и битой, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей». Осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответное осаливание).

Содержание разделов подготовки обучающихся

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа

жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики игры «Русская лапта».

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до, после, или во время практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

Темы теоретических занятий

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их.

Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития легкой атлетики, волейбола, баскетбола, народной игры «Русская лапта».

Особенности игры «Русская лапта».

Строение и функции организма человека.

Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание.

Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Практическая подготовка

Легкая атлетика

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Упражнения для развития быстроты. Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной

бег до 40 м; на результат 60 м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Баскетбол

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.

Гимнастика

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.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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.

Народная игра «Русская лапта»

Стойки и передвижения игроков.

Имитация сочетаний ударов слева и справа.

Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног.

Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте.

Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках.

Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте.

Удары снизу и сверху по летящему мячу.

Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4.

Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках.

Ловля мяча с подачи.

Удар мяча на дальность.

Удар битой справа и слева.

Удар битой сверху и снизу.

Выполнение ударов по различным квадратам.

Совершенствование передачи и ловли мяча.

Тактика игры.

Двусторонняя игра.

Учебно – тематический план модуля «Легкая атлетика»

№ п/п	**Наименование тем**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Введение. Информация	1	1	0	Входящая

	о работе детского объединения, техника безопасности.				диагностика, наблюдение
2.	Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.	1	1	0	Наблюдение, беседа
3.	Правила гигиены	1	1	0	Наблюдение, беседа
4.	Техника спортивной ходьбы.	3		3	Наблюдение, беседа
5.	Разновидности стартов: бег с низкого старта, бег с высокого старта. Выход со старта. Техника спринтерского бега. Финиширование.	4		4	Наблюдение, беседа
6.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3х10м.	6		6	Наблюдение, беседа Зачет
7.	Прыжки в длину. Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» Ознакомление с техникой изучение отталкивания изучение сочетания разбега с отталкиванием. Прыжки в длину с места.	4		4	Беседа, наблюдение Зачет
8.	Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на	4	0	4	Беседа, наблюдение Зачет

	дальность.				
	ИТОГО:	**24**	**3**	**21**	

Учебно – тематический план модуля «Волейбол»

№ п/п	**Наименование тем**	**Количество часов**			**Формы аттестации / контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Влияние волейбола на организм человека. Техника безопасности.	1	1	0	Наблюдение, беседа
2.	Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	2	0	2	Наблюдение, беседа
3.	Прием и передача мяча двумя руками, снизу на месте в паре, через сетку.	3	0	3	Наблюдение, беседа
4.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	3	0	3	Наблюдение, беседа
5.	Нижняя прямая подача.	2	0	2	Наблюдение, беседа
6.	Верхняя прямая подача.	2	0	2	Наблюдение, беседа
7.	Передача мяча в парах в движении.	3	0	3	Наблюдение, беседа
8	Индивидуальная работа с мячом у стенки	1	0	1	Наблюдение, беседа
9	Спортивная игра «Волейбол».	7	0	7	Наблюдение, беседа Зачет
	ИТОГО:	**24**	**1**	**23**	

Учебно – тематический план модуля «Баскетбол»

№ п/п	**Наименование тем**	**Количество часов**			**Формы аттестации**
		Всего	**Теория**	**Практика**	

					/ **контроля**
1.	Баскетбол-эффективные упражнения развивающие силу. Техника безопасности.	1	1	0	Наблюдение, беседа
2.	Передвижения; остановка шагом и прыжком; поворот на месте.	1	0	1	Наблюдение, беседа
3.	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	2	0	2	Наблюдение, беседа
4.	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча.	2	0	2	Наблюдение, беседа
5.	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой Штрафной бросок.	2	0	2	Наблюдение, беседа
6.	Перехват, вырывание, мяча. Выбор места Целесообразное использование технических приемов Ловля и передача мяча двумя и одной рукой.	2	0	2	Наблюдение, беседа
7.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния; Бросок мяча в корзину со среднего расстояния; Броски мяча в корзину после ведения;	3	0	3	Наблюдение, беседа
8	Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система	5	1	4	Наблюдение, беседа

	защиты.				
9	Спортивная игра «Баскетбол».	6	0	6	Наблюдение, беседа Зачет
	ИТОГО:	**24**	**2**	**22**	

Учебно – тематический план модуля «Гимнастика»

№ п/п	**Наименование тем**	**Количество часов**			**Формы аттестации / контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Техника безопасности. Группировка. Перекаты.	2	1	1	Наблюдение, беседа
2.	Кувырок вперёд.	1	0	1	Наблюдение, беседа
3.	Стойка на лопатках и голове.	2	0	2	Наблюдение, беседа
4.	Висы, упоры, равновесие. Лазанье по канату.	2	0	2	Наблюдение, беседа
5.	Акробатические упражнения.	3	0	3	Наблюдение, беседа Зачет
6.	Преодоление полосы препятствий.	2	0	2	Наблюдение, беседа
	Итого	**12**	**1**	**11**	

Учебно – тематический план модуля «Русские народные игры»

№ п/п	**Наименование тем**	**Количество часов**			**Формы аттестации / контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Техника безопасности. Краткая история возникновения национальных игр «Русская лапта»	1	1	0	Наблюдение, беседа
2.	Стойка и передвижения игрока. Упражнения для развития быстроты. (бег 30-40м.)	2	0	2	Наблюдение, беседа

3.	Передача теннисного мяча в парах, в тройках.	1	0	1	Наблюдение, беседа
4.	Имитация ударов битой по мячу.	2	1	1	Наблюдение, беседа
5.	Техника ударов битой по мячу	5	0	5	Наблюдение, беседа
6.	Ловля мяча после удара	2	0	2	Наблюдение, беседа
7.	Удар битой по мячу с набрасывания.	3	0	3	Наблюдение, беседа Зачет
8.	Ловля мяча с подачи.	2	0	2	Наблюдение, беседа
9.	Удар мяча на дальность.	6	0	6	Наблюдение, беседа зачет
10.	Двухсторонняя игра	18	0	18	Зачет
	ИТОГО:	**42**	**2**	**40**	

3. Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (https://nsportal.ru/; http://fcior.edu.ru/ и др.)
- Видеофрагменты: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира.

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м^2 на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров,
- комната для переодевания-2;
- волейбольная сетка-1;
- мячи волейбольные-8;
- мячи футбольные-8;
- мячи теннисные-6;
- бита для игры «Русская лапта»-10;
- мячи баскетбольные-6;
- навесное оборудование для баскетбола-2;
- скакалки-8;
- гимнастические палки-10;
- гимнастические маты-4;
- гимнастическая скамейка-3;

- сетка для мячей-1;
- комплект фишек-1.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций соответствуют профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

4. Список литературы

1. Баршай В.М., Стрельченко В.Ф., Курысь В.Н. Подвижные игры. Учебное пособие. – 1000 Бестселлеров, 2018.
2. Грецов Г. В. - Теория и методика обучения базовым видам спорта легкая атлетика - 2013.
3. В.М. Зубов - Подготовка юных легкоатлетов - 2000
4. Матвеев Л.П. - Теория и методика физической культуры - 1991.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
6. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).
7. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005;
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник 2019.
9. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.
10. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удалая. Лапта. - М.: ФиС 1961.

5. Интернет-ресурсы.

1. http://www.lapta.ru/ Всероссийская федерация по русской лапте.
2. https://www.youtube.com/user/rusbest1/videos?sort=dd&shelf_id=1 YouTube-канал Федерация русской лапты России
3. https://www.youtube.com/channel/UCZhyPTWGTZHWtmkRcSTOiMA - YouTube-канал «Как Играть в Волейбол».

Приложение 1

Примеры, заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 1 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		
Текущий контроль по модулю – 25 баллов. Групповая работа – 15 баллов.		
Тема 1. *Техника бега на короткие дистанции*		
1.	Техническая подготовка поможет лучше ориентироваться в нашей области, и повысит ваш результат. Проверим их? 1.1. Обучающийся демонстрирует технику бега на короткие дистанции и выполняет тест в беге на 30м. 1.2. Обучающийся выполняет тест в беге на 60м. 1.3. Обучающийся выполняет тест в беге на 100м. 1.4. Выполни упражнения для совершенствования техники бега	Текущий контроль: Обучающийся демонстрирует технику бега на короткие дистанции – 1 балл; Обучающийся выполняет тест на 30м.-1балл Обучающийся выполняет тест на 60м. – 1 балл; Обучающийся выполняет тест 100м. - 1 балл; Учащийся выполняет упражнения для совершенствования техники бега-1балл
Тема 2. Техника бега на средние дистанции		
1.	1.1. Продемонстрируй технику бега на среднюю дистанцию. 1.2. Выполни упражнения для совершенствования техники бега. 1.3. Продемонстрируй технику бега по виражу.	Текущий контроль: Учащийся демонстрирует технику бега на среднюю дистанцию – 1 балл; Учащийся выполняет упражнения для совершенствования техники бега-1балл Учащийся демонстрирует технику бега по виражу – 1 балл
Тема 3. Техника бега на длинные дистанции		
1.	1.1. Продемонстрируй технику бега на длинную дистанцию. 1.2.Продемонстрируй упражнения для совершенствования техники бега 1.3. Расскажи, чем отличается гладкий бег от кроссового бега	Текущий контроль: Учащийся демонстрирует технику бега на длинную дистанцию – 1 балл; Учащийся демонстрирует упражнения для совершенствования техники бега – 1 балл; Учащийся рассказывает отличие - 1балл Учащийся демонстрирует технику гладкого бега – 1 балл

		Учащийся демонстрирует технику кроссового бега – 1 балл Учащийся пробегает кроссовую дистанцию -1 балл
Тема 4. Самоконтроль		
1	1.1. Для продуктивной тренировки, нужно правильно рассчитать нагрузку, для этого, мы должны знать ЧСС в разных состояниях организма. Измерь свою ЧСС в покое и после работы и проверь через какое время пульс вернется в исходное положение. 1.2. Фиксируй свою ЧСС в течении тренировки, проанализируй и сделай выводы.	Текущий контроль: Обучающийся измеряет ЧСС верно – 1 балл; Обучающийся измеряет пульс после работы и время восстановления в исходное положение.-1 балл Обучающийся строит график изменения ЧСС в течении тренировки -1 балл;
Тема 5.Техника высокого и низкого старта.		
1.1.	Чем лучше техника исходного положения при старте и техника старта, тем выше будет результат! 1.2. Продемонстрируй технику высокого старта. 1.3. Продемонстрируй технику низкого старта. 1.4. Техника стартового разгона 1.5. Техника финиширования	Текущий контроль: Обучающийся демонстрирует технику высокого старта – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику низкого старта – 1 балл Обучающийся демонстрирует технику стартового разгона – 1 балл Обучающийся демонстрирует технику финиширования – 1 балл
Тема 6. Метание		
	Метание – один из основных легкоатлетических видов и входит в нормативы ГТО. 1.1.Продемонстрируй технику метания малого мяча на дальность 1.2. Продемонстрируй технику метания гранаты на дальность.	Текущий контроль: Обучающийся демонстрирует технику метания м/мяча – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику метания гранаты – 1 балл;
Тема 7. Техника кроссового бега		
	Кроссовый бег это бег по пересеченной местности где есть и подъемы и спуски и техника отличается от гладкого бега 1.1. Расскажи об особенностях техники кроссового бега 1.2. Расскажи о работе ног при подъемах 1.3. Расскажи о работе ног при спусках	Текущий контроль: Учащийся демонстрирует технику кроссового бега – 1 балл Учащийся демонстрирует технику работы ног при подъемах – 1 балл Учащийся демонстрирует технику работы ног при спуске – 1 балл Учащийся демонстрирует технику работы рук при подъемах – 1балл Учащийся демонстрирует технику

	1.4. Расскажи о работе рук при подъемах 1.5. Расскажи о работе рук при спусках 1.6. Покажи технику бега в гору и под гору.	работы рук при подъемах – 1балл
Модуль № 2 Волейбол		
Текущий контроль по модулю – 20 баллов. Групповая работа – 12 баллов.		
Тема 1. Верхняя передача мяча.		
1.	Волейбол – игра командная. Поэтому передача мяча партнёру по команде для успешной атаки необходима. А для успешной атаки нужна хорошая и точная верхняя передача. А главное, технически правильная, чтобы это не было нарушением правил. Ты готов продемонстрировать? 1.1. Обучающийся выполняет верхнюю передачу из зоны 6 в зону 3.	Текущий контроль: Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл; Обучающийся попадает 2 из 5 мячей – 1 балл; Обучающийся попадает 3 или более из 5 мячей – 1 балл;
Тема 2. Нижняя передача мяча		
1.	Иногда случается, что не получается выполнить верхнюю передачу, тогда на помощь приходит другой волейбольный приём – нижняя передача. Её правильное выполнение необходимо для победы в розыгрыше. 1.1. Обучающийся выполняет нижнюю передачу из зоны 5 или 1 в зону 3.	Текущий контроль: Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл; Обучающийся попадает 2 из 5 мячей – 1 балл; Обучающийся попадает 3 или более из 5 мячей – 1 балл;
Тема 3. Прием мяча		

1.	Когда соперник подаёт – вся команда готовится защищать свою площадку от мяча. Принимают все вместе, но каждый держит свою зону, и правильные и точные личные действия в защите принесут всей команде успех. Готовься принимать! 1.1. Обучающийся выполняет нижний приём в зоне 6 с набрасывания.	Текущий контроль: Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл; Обучающийся принимает 2 из 5 мячей – 1 балл; Обучающийся принимает 3 или более из 5 мячей – 1 балл;
Тема 4. Нападающий удар.		
1	Главный элемент атаки команды – это нападающий удар. Сильный и точный нападающий удар приносит команде очко. А неточный или неправильный – потерю мяча. Для победы – нужная хорошая техника нападающего удара. 1.1. Обучающийся выполняет нападающий удар в зонах 2 и 4 с набрасывания.	Текущий контроль: Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл; Обучающийся попадает в площадку 2 из 5 мячей – 1 балл; Обучающийся попадает в площадку 3 или более из 5 мячей – 1 балл;
Модуль № 3. Баскетбол.		
Текущий контроль по модулю – 10 баллов. Групповая работа – 3 баллов.		
Тема 1. Формирование социализации связанной с игровой деятельностью.		

1.	Игра является любимой естественной деятельностью ребенка, помогает ему адаптироваться в сложном мире социальных отношений. Прочитайте и выберите из психологических и социально-личностных аспектов жизненно важные (актуальные): контролировать свое поведение, договариваться в процессе игры, выполнять простые правила, устанавливать контакты, поддерживать разговор, сотрудничать с взрослыми, эмоциональная отзывчивость, ответственность, позитивно общаться с окружающими, умение договариваться.	Текущий контроль: Учащийся проводит анализ высказывания и формулирует принцип – 1 балл; Учащийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Учащийся формулирует принцип по каждому из предложенных высказываний – 1балл: Учащийся ранжирует сформулированные принципы по степени важности -1 балл. Групповая работа: Учащийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл.
2	Данная ситуация хорошо знакома всем: игра баскетбол (футбол и.т.д.), учащийся при атаке соперника постоянно теряет мяч, его самоуверенность может привести команду к проблеме. Объясните что значит: смотреть и видеть, слушать и слышать, осознавать и делать выводы.	Текущий контроль: Учащийся проводит анализ высказывания и формулирует принцип – 1 балл; Учащийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Учащийся формулирует принцип по каждому из предложенных высказываний – 1балл: Групповая работа: Учащийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл.
3	В любой командной игре (спортивная или подвижная) подростки объединяются сознанием единой цели. При этом соблюдение общих интересов играющих происходит в довольно сложных условиях преодолении препятствий стоящих на пути к достижении игровой цели. Вопрос: вставьте пропущенное слово в предложение. В любой командной игре (спортивная или подвижная)	Текущий контроль: Учащийся проводит анализ высказывания и формулирует принцип – 1 балл; Учащийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Учащийся формулирует принцип по каждому из предложенных высказываний – 1балл: Групповая работа:

	подростки объединяются сознанием единой цели- ……..за победу своей команды.	Учащийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл.
Тема 2. Стойка баскетболиста.		
	Для успешной игры нам необходимо знать стойку игрока с мячом и без него, стойку игрока в защите 1. Обучающийся демонстрирует стойку баскетболиста без мяча и с мячом, стойку защитника. 2. Обучающийся демонстрирует стойку защитника.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует стойку игрока без мяча – 1 балл; Обучающийся демонстрирует стойку игрока с мячом – 1 балл; Обучающийся демонстрирует стойку игрока в защите – 1 балл;
Тема 3. Движение игрока.		
	Для успешной игры нам необходимо двигаться с мячом и без него, движения игрока в защите 1.1. Обучающийся демонстрирует технику перемещения по площадке (лицом и спиной вперед, приставными шагами правым и левым плечом, в стойке защитника).	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику перемещения в беге–1 балл; Обучающийся демонстрирует технику перемещения спиной вперед 1балл Обучающийся демонстрирует технику перемещения правым плечом 1балл Обучающийся демонстрирует технику перемещения левым плечом 1балл Обучающийся демонстрирует технику перемещения в защитной стойке 1балл
Тема 4.Владение мячом.		
	Для успешной игры нам необходимо владеть мячом. 1.1. Обучающийся демонстрирует технику владения мячом на месте. 1.2. Обучающийся демонстрирует технику владения мячом в движении. 1.3. Обучающийся демонстрирует технику владения мячом с изменением направления движения и высоты отскока мяча. 1.4. Обучающийся демонстрирует	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику владения мячом на месте – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику владения мячом на месте правой рукой -1 балл Обучающийся демонстрирует технику владения мячом на месте левой рукой -1 балл Обучающийся демонстрирует технику владения мячом на месте варьируя высоту и отскок мяча -1 балл Обучающийся демонстрирует

	технику владения мячом с выполнением различных переводов мяча правой и левой руками.	технику владения мячом в движении правой рукой -1 балл Обучающийся демонстрирует технику владения мячом в движении левой рукой -1 балл Обучающийся демонстрирует технику владения мячом в движении переводом мяча за спину правой рукой -1 балл Обучающийся демонстрирует технику владения мячом в движении переводом мяча за спину левой рукой -1 балл Обучающийся демонстрирует технику владения мячом в движении переводом мяча между ногами-1 балл Обучающийся демонстрирует технику владения мячом в движении переводом мяча перед собой -1 балл
Тема 5. Бросок мяча в движении.		
	Для успешной игры нам необходимо бросать мяч в движении. 1.1. Обучающийся выполняет бросок мяча в движении правой рукой. 1.2 Обучающийся выполняет бросок мяча в движении левой рукой. 1.3. Обучающийся выполняет бросок мяча в движении от груди. 1.4. Обучающийся выполняет бросок мяча в движении от головы. 1.5. Обучающийся выполняет движение кистью при броске в движении. 1.6. Обучающийся сгибает-разгибает руку в процессе броска мяча в движении.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выполняет бросок мяча в движении правой рукой.-1 балл Обучающийся выполняет бросок мяча в движении левой рукой.-1 балл Обучающийся выполняет бросок мяча в движении от груди.-1 балл Обучающийся выполняет бросок мяча в движении от головы.-1 балл Обучающийся выполняет бросок мяча в движении в прыжке.-1 балл Обучающийся выполняет движение кистью при броске в движении.-1 балл Обучающийся выполняет бросок мяча в движении после ведения мяча.-1 балл Обучающийся сгибает-разгибает руку в процессе броска. в движении -1 балл Обучающийся выполняет бросок мяча в движении после приема

		мяча.-1 балл Обучающийся варьирует свою скорость при броске мяча в движении.-1 балл
Модуль № 4. Гимнастика.		
Текущий контроль по модулю – 10 баллов. Групповая работа – 3 балла.		
	Тема 1 Перекаты	
	Для тренировки вестибулярного аппарата, развития ловкости, ориентировки в пространстве нам необходимо выполнить кувырок вперед. 1.1 Обучающийся выполняет группировку. 1.2 Обучающийся выполняет перекат в группировке вперед.	Обучающийся выполняет группировку -1 балл Обучающийся выполняет перекат вперед – 1 балл Групповая работа: Обучающиеся проводят анализ техники безопасности -1балл
	Тема 2 Кувырок вперед	
	Для тренировки вестибулярного аппарата, развития ловкости, ориентировки в пространстве нам необходимо выполнить кувырок вперед. 1.1 Обучающийся правильно отталкивается ногами, что обеспечивает себе поступательное и вращательное движение. 1.2 Обучающийся выполняет кувырок вперёд.	Обучающийся правильно отталкивается ногами – 1балл Обучающийся выполняет кувырок вперёд -1 балла Групповая работа: Учащийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл.
	Тема 3 Стойка на лопатках, стойка на голове и руках.	
	1.1 Обучающийся выполняет постановку рук и головы. 1.2 Обучающийся из упора присев выполняет толчком ног опору на голову и руки 1.3 Обучающийся выполняет упражнение в целом	Обучающийся выполняет постановку рук и головы – 1 балл Обучающийся из упора присев выполняет толчком ног опору на голову и руки – 1балл Обучающийся выполняет упражнение в целом -1балл
	Тема 4 Акробатические упражнения	
	1.1 Обучающийся выполняет комбинацию из 3-4 акробатических упражнений	Обучающийся выполняет комбинацию из 3-4 акробатических упражнений- 1балл.
Модуль № 5. Русские народные игры.		
Текущий контроль по модулю – 10 баллов. Групповая работа – 3 балла.		
	Тема 1 Передача теннисного мяча в парах	
	Для развития ловкости обучающиеся демонстрируют	Обучающийся демонстрирует передачу мяча – 1балл

	передачу мяча. 1.1 Обучающийся демонстрирует передачу мяча парах 1.2 Обучающийся демонстрирует передачу мяча в тройках.	Обучающийся демонстрирует ловлю мяча- 1балл
	Тема 2 Имитация ударов битой по мячу.	
	Для изучения игры «Русская лапта» обучающиеся демонстрируют имитацию ударов битой по мячу. 1.1 Обучающийся выполняет имитация ударов битой по мячу.	Обучающийся демонстрирует имитацию битой по мячу-1балл Учащийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл.
	Тема 3 Техника ударов битой по мячу	
	Для совершенствования игры необходимо изучить разновидности и технику ударов битой по мячу. 1.1 Обучающиеся выполняют удар битой сверху по мячу 1.2 Обучающиеся выполняют удар битой сбоку по мячу 1.3 Обучающиеся выполняют удар битой снизу по мячу	Обучающиеся знают технику выполнения ударов битой по мячу-1балл Обучающиеся демонстрируют удар битой сверху по мячу-1балл Обучающиеся выполняют удар битой сбоку по мяч-1балл Обучающиеся выполняют удар битой снизу по мячу-1балл Учащийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл.
	Тема 4 Ловля мяча после удара	
	Продемонстрируй технику ловли мяча после удара битой	Обучающийся демонстрирует технику ловли мяча после удара битой по мячу-1балл
	Тема 5 Удар битой по мячу с набрасывания.	
	1.1 Обучающийся демонстрирует удар битой по мячу с набрасывания. 1.2 Обучающиеся знают технику безопасности.	Обучающийся демонстрирует удар битой по мячу с набрасывания-1балл Обучающиеся выполняют технику безопасности -1 балл. Учащийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл.