Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

Принята
решением педагогического совета
от «31» мая 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО «Свежий ветер»
_____ С.В. Мурышова
Приказ № 69 от 31.05. 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка. ОФП»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 2 года

Составители:
Иванов Сергей Анатольевич,
Иванова Татьяна Александровна,
педагоги дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Стегалина Людмила Анатольевна, методист;
Токарева Наталья Александровна, методист

Тольятти, 2023

Оглавление

Пояснительная записка модульной программы …….…… 3- 12
Введение, направленность, актуальность модульной программы……...……3-5
Педагогическая целесообразность, новизна, воспитательный компонент, отличительные особенности модульной программы……..…….5-7
Цель и задачи, адресат модульной программы……..……7-8
Сроки реализации модульной программы…….…….8
Комплекс основных характеристик образования (объем, календарный учебный график……...…..8-9
Формы обучения……9
Формы организации деятельности…….……. 9
Режим занятий……10
Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения результативности обучения
Оценочные материалы……... 10-12
Критерии и способы определения результативности
Формы контроля
Формы подведения итогов
Учебно-тематический план и содержание модульной программы …….……12-29
Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение модульной программы…….……...…….. 29-31
Информационное обеспечение модульной программы
Список литературы ……32
Приложение № 1. Календарный учебный график
Приложение № 2. Контрольно-переводные нормативы учащихся 1-го года обучения
Приложение № 3. Контрольно-переводные нормативы учащихся 2-го года обучения

Пояснительная записка

Введение

Приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной составляющей оздоровления нации. В соответствии с потребностями современного государства и общества, целью физического воспитания в образовательных учреждениях становится содействие всестороннему развитию личности. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

В условиях системы дополнительного образования, установка на всестороннее развитие личности, предполагает овладение обучающимися основами физической культуры слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, соответствующие знания и навыки.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Общая физическая подготовка. ОФП» модифицированная, физкультурно-спортивной направленности. При разработке данной программы дифференцировано соблюдены принципы, позволяющие учитывать уровень развития и степень освоенности содержания обучающимися: *ознакомительный (1-2 год обучения).*

Данная программа позволяет осуществлять разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Актуальность модульной программы

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому в современных условиях, здоровье обучающегося является одним из критериев качества современного дополнительного образования.

Программное содержание выстроено в целях совершенствования и с учетом приоритетных направлений развития физической культуры и спорта Самарской области. Учитывает составляющие государственных программ РФ, Стратегии развития физической культуры и спорта в Самарской области. В программе «Общая физическая подготовка. ОФП» особое внимание уделено физической культуре как средству воспитания гармонично развитой личности; воспитанию высоконравственных качеств в ребенке, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; формирования коммуникативных качеств, нравственности.

Современная общая физическая подготовка - это не спорт, это фундамент - система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании, без которой не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Общая физическая подготовка. ОФП» соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. №МО-16-09-01/826-ТУ);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы для последующего включения в реестр образовательных программ системы ПФДО (в соответствии с Разделом V. Правил персонифицированного финансирования на основе сертификата ПФДО, 2020 г.);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр творчества «Свежий ветер» городского округа Тольятти.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Новизна программы

Новизна модульной программы «Общая физическая подготовка. ОФП» в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. В программных модулях прослеживается изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения модулей данной программы, формирование личных качеств, обучающихся выглядит целостно в единстве их многообразия: физических, психических и нравственных.

Воспитательный компонент программы

Современная система воспитания в дополнительном образовании рассматривается как ценностно-смысловое развитие ребенка, как организация педагогических условий и возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме смыслотворчества, саморазвития.

Результатами реализации данного компонента программы станут:
- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие коллектива и его отдельных обучающихся в социально-значимой деятельности и др.

Образовательная деятельность по программе основывается на модульном принципе представления содержания образовательных услуг. Программные модули являются дополняющими друг друга, способствуют достижению основной цели программы. Каждый модуль самостоятелен, может реализовываться как отдельная единица, с наличием формализованных результатов обучения и формами контроля, так и как составляющая комплекса самой программы. Программа «Общая физическая подготовка. ОФП» представляет собой модульный комплекс, состоящий из 8 образовательных модулей:

1 год обучения:
1- образовательный модуль «Физкультура и познание» (36 уч. ч.);
2- образовательный модуль «Движение, упорство, успех» (32 уч. ч.);
3- образовательный модуль «Ловкие и сильные» (30 уч. ч.)
4-образовательный модуль «Спорт- для всех» (28 уч. ч.)
Итого: 126 уч. ч.

2 год обучения:
1- образовательный модуль «Физкультура, движение, спорт» (36 ч.);
2- образовательный модуль «Спорт – это здоровье!» (36 ч.);
3- образовательный модуль «Быстрее, выше, сильнее» (36 ч.)
4 -образовательный модуль «Юные игроки» (18ч.)
Итого: 126 уч. ч.

Модули разработаны с учетом личностно – ориентированного подхода в обучении и составлены так, чтобы каждый обучающийся имел возможность раскрыть свои способности и возможности.

Отличительной особенностью данной программы является применение конвергентного подхода, позволяющего обучающимся изучать предметные области не как отдельные составляющие, а как единое целое в условиях свободной организованной деятельности, направленной на формирование междисциплинарной среды. Конвергентный подход в процессе обучения по модульной программе «Общая физическая подготовка. ОФП» просматривается через прямое либо косвенное междисциплинарное взаимодействие таких предметов как: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, математика, обществознание, история, биология, музыка, которые гармонично пересекаясь между собой как в модулях, так и в программном содержании, позволяют формировать у обучающихся целостное восприятие окружающего мира, определять жизненные ценности, и заботясь о своем здоровье, в условиях социума принимать верные решения и достигать высоких жизненных результатов.

Особенностями данной программы является ее направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями, сложившимися в регионе традициями.

Программа «Общая физическая подготовка (ОФП)» модифицированная, содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки (ОФП). Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта и в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у обучающихся такие качества как: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. А также создать все необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта.

В соответствии с «Положением о дистанционном обучении в МБОУ ДО «Свежий ветер» предполагается при реализации данной программы дистанционное обучение с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы ДОТ: e-mail; дистанционное обучение в сети Интернет, видео уроки, оп-line тестирование, интернет-занятия, надомное обучение с дистанционной поддержкой, облачные сервисы, и т.д.

Педагогическая целесообразность модульной программы

В «Стратегии социально – экономического развития Самарской области на период до 2030 года» (Постановление Правительства Самарской области от 12.07.2017 г. №144) важным условием обеспечения устойчивого развития региона, повышением его конкурентноспособности названо и развитие системы образования, одной из задач которой является сохранение достигнутого уровня вовлеченности детей в систему дополнительного образования детей. Данная программа соответствует задаче предоставления детям и их родителям (законным представителям) актуальное и востребованное содержание обучения.

Программа имеет целесообразность в реализации, так как в спортивной секции особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, базирующиеся на типе нервной системы, изменяются в специально организованной деятельности физкультурно-спортивной направленности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. В своей реализации, модульная программа «Общая физическая подготовка (ОФП)» ориентируется не только на усвоение обучающимися знаний и представлений физического развития, но и

становление их мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Процесс обучения в программе построен на реализации дидактических **принципов:**

- связь теории с практикой;
- систематичность и последовательность;
- доступность и посильность труда для обучающихся;
- сознательность и активность обучающихся;
- прочность усвоения обучающимися знаний, умений и навыков;
- наглядность;
- воспитание обучающихся в процессе трудового обучения- образовательного процесса.

Программное содержание, методы, формы, средства обучения отбирались с учетом выше обозначенных принципов и основных направлений развития дополнительного образования, отраженных в Концепции развития дополнительного образования детей.

Программа предусматривает «стартовый» *(ознакомительный) уровень* освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

В данной программе содержание, методы, формы организации и характер деятельности соответствуют направленности, цели и задачам программы.

Цель и задачи программы

Цель: развитие двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности обучающихся при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать привычку к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
- воспитывать и развивать силу воли, стремление к победе;
- формировать устойчивую потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать нравственные и волевые качества.

Развивающие:

- развивать силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и ловкость;
- формировать и совершенствовать двигательную активность обучающихся;
- развивать быстроту реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развивать представления об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах его совершенствования в целях укрепления здоровья;

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения;
-ознакомить с правилами техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- ознакомить с основами техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- приобщить к игровой и соревновательной деятельности;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирования правильной осанки и культуры движений.

Адресат модульной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа

«Общая физическая подготовка (ОФП)» рассчитана на обучающихся в возрасте 11-15 лет. Количество обучающихся в группе - до 15 человек. Состав групп постоянный. Принцип набора в объединение – свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний, принимаются все дети, проявляющие интерес к спорту.

Рекомендуется предоставление медицинской справки и согласование от родителей (законных представителей).

Возрастные особенности обучающихся

В подростковом периоде, морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, поэтому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной. Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверенны в своих силах.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого обучающегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды упражнений аэробики, выполняемые под музыку.

Срок реализации программы - 2 года обучения:

1 год обучения – 126 учебных часов (ознакомительный уровень);

2 год обучения – 126 учебных часов (ознакомительный уровень).

Запланированное количество учебных часов достаточно для освоения обучающимися программного материала. Учебный процесс по данной программе начинается: первый год обучения с 1 октября, а второй - с 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Образовательная деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программам регулируется на основании локального акта «Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБОУ ДО «Свежий ветер» (комплекс основных характеристик, объем, календарный учебный график).

Комплекс основных характеристик образования

Объем

№ п/п	Год обучения, модуль	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	Образовательный модуль «Физкультура и познание»	36	42	126
2	Образовательный модуль «Движение, упорство, успех»	32		
3	Образовательный модуль «Ловкие и сильные»	30		
4	Образовательный модуль	28		

	«Спорт- для всех»			
	2 год обучения			
1	Образовательный модуль «Физкультура, движение, спорт»	36	42	126
2	Образовательный модуль «Спорт – это здоровье!»	36		
3	образовательный модуль «Быстрее, выше, сильнее»	36		
4	Образовательный модуль «Юные игроки»	18		

Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	42	126	01.09	31.08
2	42	126	01.09	31.08

Форма обучения: очная

Формы обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программе «Общая физическая подготовка (ОФП)» определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность самостоятельно (в соответствии с Уставом учреждения).

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются организацией, осуществляющей образовательную деятельность как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

Формы организации обучения:

- *Групповая форма работы.*

Групповые занятия направлены на основную массу обучающихся данного объединения, так как, они осваивают изучаемый материал, отрабатывают общие для всех задания и проходят отработку данного материала под руководством педагога.

- *Индивидуальные формы работы*

Каждый ребенок индивидуален в своем развитии, поэтому данная программа предусматривает индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Индивидуальный подход проводится с целью отработки, лучшего освоения, понимания и выполнения заданий, соответствующих уровню подготовленности обучающихся.

Образовательная деятельность	**Формы организации**
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, учебно – тренировочные занятия, тесты, открытые занятия и т.д.
Воспитательная деятельность	Участие в соревнованиях, товарищеских встречах

Педагогические технологии и формы организации образовательного процесса соответствуют целям и задачам модульной программы, способствуют творческому развитию личности обучающихся, формированию позитивных социальных интересов и позволяют индивидуализировать процесс обучения в рамках общего количества отведенных часов.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно расписанию учебных занятий (в соответствии с нормами СанПин). 1 и 2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 и 1 часу или 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного занятия 45 минут. Между учебными занятиями предполагается перерыв 10 минут. Учебные занятия строятся с учетом психолого-педагогических и физических возрастных особенностей детей.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения модульной программы и способы определения результативности

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными способами, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оценочные материалы модульной программы

Критерии и способы определения результативности программы

Важным аспектом в изучении успешности реализации данной модульной программы «Общая физическая подготовка (ОФП)» является отслеживание результатов.

Оценка в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий характер. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет

обучающимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Критерии оценки:

В области знаний о физической культуре:

- характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В циклических и ациклических движениях уметь:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- проходить на лыжах контрольные отрезки разными ходами;
- уметь выполнять подъемы, спуски, торможения, повороты;
- проплывать дистанцию освоенными способами, уметь выполнять старты, повороты;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед, назад, в сторону; стойки на руках, на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;
- лазать по канату, шесту; выполнять подтягивание;
- выполнять опорные прыжки, прыжки через скакалку.

В единоборствах:

- осуществлять простейшие приемы единоборств в игровой форме;
- осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники единоборств;
- проводить учебную схватку в одном из видов единоборств.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;

- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:
- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Диагностика эффективности программы осуществляется на основании:
- наблюдений педагога за внешним видом и поведением обучающихся, соблюдением ими правил личной гигиены;
- опросов;
- бесед с родителями;
- медицинского осмотра в условиях школы.

Анализ результатов освоения программы «Общая физическая подготовка (ОФП)» осуществляется через:
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Формы контроля – тестирование, зачёт, опрос, наблюдение, анкетирование, открытые уроки, соревнования. На таких мероприятиях виден профессиональный и личностный рост обучающихся, результат работы педагога. Контрольные переводные нормативы (приложение № 2, 3).

Учебный план 1 год обучения

№ п\п	Название модулей	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1	Образовательный модуль «Физкультура и познание»	36	42	126
2	Образовательный модуль «Движение, упорство, успех»	32		
3	Образовательный модуль «Ловкие и сильные»	30		
4	Образовательный модуль «Спорт для всех»	28		

Основные характеристики модулей

Занятия модулей первого года обучения при помощи физических упражнений развивают в обучающихся такие качества, как выносливость, скорость и координация. Занятия, игры, спортивные мероприятия первого года обучения развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному освоению школьных учебных программ.

Образовательный модуль «Физкультура и познание»

Цель: формирование культуры здорового образа жизни, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка

Задачи:

Воспитательные

-формировать навыки обучающихся к систематическим занятиям физической культурой; стойкого интереса к занятиям спортом;

- формировать нравственно-волевые качества личности.

Развивающие

-развивать общую выносливость организма ребёнка и его физических качеств;

- укреплять мышечный тонус путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

Обучающие

- познакомить с комплексами упражнений в сочетании с анатамофизиологическими особенностями организма.

- совершенствовать двигательные качества.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- основные понятия и термины в теории и методике различных видов спорта;

- техники выполнения движений избранного вида спорта.

Обучающийся должен уметь:

- правильно распределять свою физическую нагрузку;

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;

- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;

- работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Обучающийся должен приобрести навык:

-самоконтроля и самоподготовки.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Физкультура и познание»					
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1	Тема № 1. Вводное занятие	4	2	2	Беседа. Вводное тестирование
2	Тема № 2. Основы теоретических знаний	4	2	2	Беседа. Опрос
4	Тема № 3. Гимнастика для глаз	4	1	3	Выполнение упражнений
5	Тема № 4. Дыхательная гимнастика	3	1	2	Выполнение упражнений
6	Тема № 5. Формирование навыка правильной осанки	6	1	5	Выполнение упражнений
7	Тема № 6. Упражнения в равновесии	4	1	3	Выполнение упражнений
8	Тема № 7. Упражнения для развития грудных мышц и ног	4	1	3	Выполнение упражнений
9	Тема № 8. Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук	3	1	2	Выполнение упражнений

10	Тема № 9. Упражнения для развития мышц спины и пресса	4	1	3	Практические задания. наблюдение
	Итого по модулю:	**36**	**11**	**25**	

Содержание образовательного модуля «Физкультура и познание»

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие

Теория. Цели и задачи обучения. Требования к форме и режим занятий по программе. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Способы самоконтроля состояния здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Образ жизни как фактор здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся, воспитанников в тренажерной зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах. Инструктаж по ТБ. Вводное тестирование.

Тема № 2. Основы теоретических знаний

Теория. Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Техника проведения ОРУ на гимнастической лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

Тема № 3. Гимнастика для глаз

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практика. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки», «Посмотри-ка» и др.

Тема № 4. Дыхательная гимнастика

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема № 5. Формирование навыка правильной осанки

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика. Разучивание исходных положений лежа на спине. Разучивание исходных положений на животе. Разучивание исходных положений на боку. Разучивание исходных положений сидя на гимнастической скамейке. Разучивание исходных положений стоя.

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема № 6.Упражнения в равновесии

Практика. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом

пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками). «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты).
Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом). Легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед-вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую. Выполнение хлопков под ногой. Ходьба по гимнастической скамейке на середине. Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема № 7. Упражнения для развития грудных мышц и ног

Теория. Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.
Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы.
Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца.
Практика. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Тема № 8. Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук

Теория. Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.
Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев.
Практика. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Тема № 9. Упражнения для развития мышц спины и пресса

Теория. Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца.
Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.
Практика. Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.
Подведение итогов обучения за год. Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов.

Образовательный модуль «Движение, упорство, успех»

Цель: формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности

Задачи:

Воспитательные

- сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Развивающие

-развивать знания, двигательные умения и навыки;
-развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

Обучающие

-познакомить с основами техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- технику безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.
Обучающийся должен уметь:
- демонстрировать и применять в игре основные технические действия.
Обучающийся должен приобрести навык: соблюдения правил контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Движение, упорство, успех»					
Раздел 1. Специальная физическая подготовка					
1	Тема № 1. Основы видов спорта	3	1	2	беседа, спортивные игры
2	Тема № 2. Развитие физических качеств	4	1	3	наблюдение
3	Тема № 3. Школа мяча	3	1	2	практическое задание
4	Тема № 4. Прыжки	2	-	2	практическое задание
5	Тема № 5. Кувырки	3	1	2	выполнение упражнений
6	Тема № 6. Лазание, перелазанье	3	1	2	выполнение упражнений
7	Тема № 7. Упражнения силовой направленности	7	1	6	выполнение упражнений
8	Тема № 8. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость	7	-	7	выполнение упражнений
	Итого по модулю:	**32**	**6**	**26**	

Содержание образовательного модуля «Движение, упорство, успех»

Раздел 1. Специальная физическая подготовка

Тема № 1. Основы видов спорта

Теория. Основы видов спорта. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика. Видовое разнообразие, отличительные особенности.

Практика. Игровые путешествия по станциям «Спортивный мир». Сюжетная игра «Игровой остров».

Тема № 2. Развитие физических качеств

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3х10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Тема № 3. Школа мяча

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика. Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч

водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Тема № 4. Прыжки

Практика:

- ОРУ без предметов, специальные прыжковые упражнения;
- ОРУ с набивными мячами; эстафеты с мячом;
- упражнения с мячом;
- упражнения зарядки с гимнастической палкой;
- упражнения со скакалкой;
- ходьба и бег на 30 м.;
- бег 5х60м. с низкого старта;
- метание мяча.

Прыжки: на месте, через скакалку, через скамейку, в длину.

Тема № 5. Кувырки

Практика. Кувырки: вперед, назад, «мост», «стойка на лопатках».

Тема № 6. Лазание, перелазанье

Теория. Понятие лазание, суть, значимость для физического развития.

Практика. Лазание, перелазанье: лазанье канату, гимн стенке, лестнице.

Тема № 7. Упражнения силовой направленности

Теория. Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма.

Практика. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков.

Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.

Тема № 8. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Образовательный модуль «Ловкие и сильные»

Цель: содействие физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, развитие координационных способностей

Задачи:

Воспитательные

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Развивающие

- развивать качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

О*бучающие*

- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использовании их в свободное время;
-формировать двигательный опыт обучающихся;
- познакомить с различными тактическими действиями во время подвижных и спортивных игр.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- правила игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования.

Обучающийся должен приобрести навык:

- сформированности двигательных навыков и умений;
- самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;
- применения в игре основных технико-тактических действий.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Ловкие и сильные»					
Раздел 1. Старинные подвижные игры					
1	Тема № 1. Здоровый образ жизни	2	1	1	беседа, наблюдение
2	Тема № 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	-	1	упражнения, опрос
3	Тема № 3. Старинные подвижные игры	4	1	3	практическое задание, беседа
Раздел 2. Командные состязания					
4	Тема № 1. Современные подвижные игры	5	-	5	практические задания
Раздел 3. Спортивные игры					
5	Тема № 1. Спортивные игры. Баскетбол	7	4	3	наблюдение, соблюдение правил игры, беседа
6	Тема № 2. Волейбол	3	-	3	наблюдение, соблюдение правил игры, беседа
7	Тема № 3. Футбол	4	-	4	наблюдение, соблюдение правил игры, беседа
8	Тема № 4. Игры, эстафеты	4	-	4	наблюдение, соблюдение правил игры, беседа
	Итого по модулю:	**30**	**6**	**24**	

Содержание образовательного модуля «Ловкие и сильные»

Раздел 1. Старинные подвижные игры

Тема № 1. Здоровый образ жизни

Теория. Беседа на тему «Если хочешь быть здоров…». Личная гигиена спортсмена.

Практика. Правила личной гигиены. Профилактика травматизма. Правила поведения в команде.

Тема № 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Практика. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Тема № 3. Старинные подвижные игры

Теория. Основные составляющие подвижных игр; содержание, правила подвижной игры «12 палочек».

Практика. Подвижная игра «Двенадцать палочек». Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к

дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

Практика. Подвижная игра «Катание яиц». Сделать из плотной бумаги желобки и установить их на столе под наклоном. Каждый участник катит по этим желобкам крашеные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

Раздел 2. Командные состязания

Тема № 1. Современные подвижные игры

Практика. Игра «Мяч по кругу». Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, стает ведущим.

Игра «Цепи кованы». 2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удается, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

Игра «Третий лишний». Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот, кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого- то не поймают.

Игра «Городки». Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки. Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему. Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

Раздел 3. Спортивные игры

Тема № 1. Спортивные игры. Баскетбол

*Теория. П*равила спортивной игры, эстафет. Техника безопасности во время игры, эстафет. Профилактика травматизма. Элементы техники игры. Тактические комбинации.

Практика. Баскетбол. Расстановка игроков, ведение мяча, перемещение, подача, ловля и передача мяча, выполнение бросков, учебная игра. Стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; учебная игра.

Тема № 2. Волейбол

Практика. Расстановка игроков, перемещение, подача и прием мяча, двусторонняя игра. Стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.

Тема № 3. Футбол

Практика. Удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; учебная игра. Мини футбол, двух сторонняя игра, пробивание штрафных.

Тема № 4. Игры, эстафеты
Практика. Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята». На развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств: «Пионербол», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Воробьи и вороны», «Снайперы», «Третий лишний», «Салки», и др.

Образовательный модуль «Спорт – для всех»

Цель: содействие в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта

Задачи:

Воспитательные

-воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;

-способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;

-воспитывать волевые качества.

Развивающие

-развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, меткость, выносливость;

-развивать внимание и координацию.

Обучающие

- ознакомить с основными знаниями техники безопасности;
- познакомить с правилами выполнения комплексов физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- основы общей физической подготовки;
- основы самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения.

Обучающийся должен уметь:

- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Обучающийся должен приобрести навык:

- чередования изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Спорт – для всех»					
Раздел 1. Соревновательная деятельность					
1	Тема № 1. Двигательная деятельность	5	2	3	Беседа. Наблюдение
2	Тема № 2. Инструкторская и судейская практика	5	2	3	Беседа. Тест-опрос
3	Тема № 3. Участие в соревнованиях	6	-	6	Практическое задание
4	Тема № 4. Контрольные испытания	8	2	6	Сдача обучающимися контрольных нормативов
5	Тема № 5. Итоговое занятие	4	-	4	Соревновательная практика. Итоговое тестирование
Итого по модулю:		**28**	**6**	**22**	

Содержание образовательного модуля «Спорт – для всех»

Раздел 1. Соревновательная деятельность

Тема № 1. Двигательная деятельность

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

Практика. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Тема № 2. Инструкторская и судейская практика

Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Помощь руководителю при проведении занятий. Судейство. Участие в проведении соревнований.

Тема № 3. Участие в соревнованиях

Практика. Соревновательная деятельность. Организация и проведение спортивных мероприятий. Соревнования по подвижной игре "Перестрелка". Эстафеты и спортивные конкурсы с элементами баскетбола. Соревнования по бадминтону. Турнир по мини-футболу.

Тема № 4. Контрольные испытания

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

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

Сдача обучающимися контрольных нормативов.

Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища; прыжки через скакалку; наклон к ногам сидя; прыжки в длину с места; челночный бег 3Х10 м.

Тема № 5. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов за учебный год. Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов. Соревновательная практика. Итоговое тестирование.

Учебный план 2 год обучения

№ п\п	Название модулей	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1	Образовательный модуль «Физкультура, движение, спорт»	36	42	126
2	Образовательный модуль «Спорт – это здоровье!»	36		
3	Образовательный модуль «Быстрее, выше, сильнее»	36		
4	Образовательный модуль «Юные игроки»	18		

Основные характеристики модулей 2 года обучения

Осваивая программный материал второго года обучения, обучающиеся осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленных на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки.

Важной особенностью содержания модулей 2 года обучения является освоение обучающимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий; увеличивается удельный вес физических упражнений

повышенной сложности, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Образовательный модуль «Физкультура, движение, спорт»

Цель: формирование навыков и умений использования средств и методов двигательной деятельности в разнообразных формах

Задачи:

Воспитательные

- воспитывать привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;

-воспитывать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности.

Развивающие

-развивать личность обучающихся посредством овладения основами физической культуры двигательных способностей, знаний и навыков в области физической культуры

Обучающие

- познакомить с простейшими организационными навыками, необходимыми понятиями и теоретическими сведениями по физической культуре и спорту;

- расширить двигательный опыт обучающихся за счет овладения двигательными действиями.

Предметные результаты:

Обучающийся должен знать:

-санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;

-основные способы и особенности движения и передвижений человека;

-причины травматизма и правила его предупреждения.

Обучающийся должен уметь:

-использовать самоконтроль за состоянием здоровья;

-составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости.

Обучающийся должен приобрести навык:

-использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Физкультура, движение, спорт»					
Раздел № 1. Общая физическая подготовка					
1	Тема № 1. Введение	3	1	2	Беседа. Вводное тестирование
2	Тема № 2. Травматизм в спорте	5	2	3	Беседа. Практическое задание
3	Тема № 3. Оздоровительная гимнастика	9	2	7	Выполнение упражнений
4	Тема № 4. Комплекс упражнений в ОФП	10	2	8	Выполнение упражнений
5	Тема № 5. Строевые упражнения	9	2	7	Выполнение упражнений
	Итого по модулю:	**36**	**9**	**27**	

Содержание образовательного модуля «Физкультура, движение, спорт»

Раздел № 1. Общая физическая подготовка

Тема № 1. Введение

Теория. Цели и задачи обучения. Требования к форме и режим занятий по программе. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Способы самоконтроля состояния здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Образ жизни как фактор здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика. Правила поведения в тренажерном зале. Инструктаж по ТБ. Вводное тестирование.

Тема № 2. Травматизм в спорте

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы). Причины получения травм. Последствия нарушений дисциплины или правил проведения тренировок.

Практика. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.

Тема № 3. Оздоровительная гимнастика

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

Тема № 4. Комплекс упражнений в ОФП

Теория. Виды упражнений на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Тема № 5. Строевые упражнения

Теория. Строй – элементы, специфика, значение. Разновидности строя. Строй. Шеренга. Фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Дистанция. Глубина строя. Двухшеренговый строй. Строй и его элементы.

Практика. Строевая подготовка. Команды: «Смирно», «Вольно», «Равняйсь», «Заправиться», «Разойтись», «Отставить». Повороты на месте. Движение походным и строевым шагом, повороты в движении.

Образовательный модуль «Спорт – это здоровье»

Цель: формирование творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность обучающегося

Задачи:

Воспитательные

-прививать жизненно важные гигиенические навыки;

-стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

Развивающие

-развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность.

Обучающие

- ознакомить с комплексами физических упражнений с оздоровительной направленностью;

-формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- правила осуществления техники двигательных действий;

-способы и особенности движений, передвижений;
- терминологию выполняемых упражнений.
Обучающийся должен уметь:
-составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий ОФП, спортивными и подвижными играми.
Обучающийся должен приобрести навык:
- постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следования основным принципам здорового образа жизни.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Спорт – это здоровье»					
Раздел 1. Специальная физическая подготовка					
1	Тема № 1. Двухсторонние игры. Волейбол	6	2	4	Правильность игры
2	Тема № 2. Двухсторонние игры. Баскетбол	6	2	4	Правила игры
3	Тема № 3. Двухсторонние игры. Футбол	6	2	4	Правила игры
4	Тема № 4. Специальные упражнения по видам спорта	6	-	6	Выполнение упражнений
5	Тема № 5. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость	4	-	4	Выполнение упражнений
6	Тема № 6. Силовая подготовка	8	2	6	Выполнение упражнений
	Итого по модулю:	**36**	**8**	**28**	

Содержание образовательного модуля «Спорт – это здоровье»

Раздел 1. Специальная физическая подготовка

Тема № 1. Двухсторонние игры. Волейбол

Теория. Основные виды спорта. Характеристика видов спорта. Основные правила игры. Правила игры. Стойка игрока.

Практика.

Волейбол. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.

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

Тема № 2. Двухсторонние игры. Баскетбол

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

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

прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

Тема № 3. Двухсторонние игры. Футбол

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

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, противодействия нападающему, страховка. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Тема № 4. Специальные упражнения по видам спорта

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по пря мой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Тема № 5. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Тема № 6. Силовая подготовка

Теория. Особенности силовой подготовки, порядок выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений силовой подготовки.

Практика. Выжимание двумя руками снарядов из различных положений от груди, из-за головы, стоя, лежа, сидя и лежа на наклонной доске. Жимовой швунг, толчок от груди, отжимание в упоре лежа и на брусьях, подтягивание на перекладине, лазание по канату без ног. Многократное сжимание теннисного мяча, ручного эспандера, сгибание и разгибание, круговые вращения кистей рук в лучезапястном суставе.

Накручивание груза, висящего на шнуре на грифе, сгибание и разгибание кистей вверх и вниз в положении сидя, предплечье опирается в бедра.

Сгибание и разгибание рук с отягощением в положении стоя хватом снизу и сверху. Поднимание гантелей одновременно и попеременно к плечам сидя и лежа на наклонной доске.

Образовательный модуль «Быстрее, выше, сильнее»

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

Задачи:

Воспитательные

-воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культуры;

-воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Обучающие

- формировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

- формировать знания о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- историю и особенности зарождения и развития физической культуры, и спорта;

- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

- правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.

Обучающийся должен уметь:

- осуществлять контроль за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Обучающийся должен приобрести навык:

-вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- владения техникой и тактикой перемещений во время игры.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Быстрее, выше, сильнее»					
Раздел 1. Легкая атлетика					
1	Тема № 1. Основные виды спорта легкой атлетики	2	2	-	Занятие-беседа
2	Тема № 2. Бег	2	-	2	Учебно –тренировочное занятие
3	Тема № 3. Метание мячей	3	-	3	Практические задания. Наблюдение
4	Тема № 4. Подвижная игра	4	-	4	Практические задания. Наблюдение
5	Тема № 5. Техника прыжка	3	-	3	Практические задания. Наблюдение
6	Тема № 6. Прыжки в длину	3	-	3	Практические задания. Наблюдение

7	Тема № 7. Прыжки в высоту	3	-	3	Практические задания. Наблюдение
Раздел 2. Гимнастика					
8	Тема № 1. Строевые упражнения	4	-	4	Выполнение упражнений
9	Тема № 2. Гимнастические упражнения	5	-	5	Выполнение упражнений
10	Тема № 3. Упражнения с предметами	5	-	5	Выполнение упражнений
11	Тема № 4. Подтягивания	2	-	2	Выполнение упражнений
Итого по модулю:		**36**	**2**	**34**	

Содержание образовательного модуля «Быстрее, выше, сильнее»

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема № 1. Основные виды спорта легкой атлетики

Теория. Техника безопасности на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. История развития легкой атлетике, баскетбола, футбола, волейбола, лыжной подготовки, гимнастики.

Тема № 2. Бег

Практика. Медленный бег. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.

Тема № 3. Метание мячей

Практика. ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.

Тема № 4. Подвижная игра

Практика. ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.

Тема № 5. Техника прыжка

Практика. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 махов ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.

Тема № 6. Прыжки в длину

Практика. ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

Тема № 7. Прыжки в высоту

Практика. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

Спринтерский бег. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность.

Тема №8. Кроссовая подготовка

Практика. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.

Раздел 2. Гимнастика

Тема № 1. Строевые упражнения

Практика. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатические упражнения ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения ОРУ с партнёром. ОРУ на гимнастических снарядах. ОРУ на гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.

Тема № 2. Гимнастические упражнения

Практика. ОРУ с предметами. Гимнастическая комбинация. Висы и упоры. Лазанье по канату и гимнастической стенке. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.

Тема № 3. Упражнения с предметами

Практика. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем.

Тема № 4. Подтягивания

Практика. Подтягивание на перекладине из виса и виса лёжа. Упражнение на пресс за 30 секунд.

Образовательный модуль «Юные игроки»

Цель: развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость и т. д.) посредством занятий физической культурой и игровыми видами спорта

Задачи:

Воспитательные

- формировать ответственное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать внимание, аккуратность, трудолюбие, целеустремленность, культуру общения со сверстниками.

Развивающие

- развивать начальные физические данные обучающихся;
-развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой.

Обучающие

- формировать навыки контроля и самоконтроля при выполнении упражнений и заданий;
- познакомить с историей спортивных игр;
- ознакомить с правилами техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр, с основными техниками и приемами спортивных игр.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- тактику и технику различных игр.

Обучающийся должен уметь:

-составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;

-взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

-подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

-использовать различные тактические действия.

Обучающийся должен приобрести навык:

-правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Юные игроки»					
Раздел 1. Игровая деятельность					
1	Тема № 1. Спортивные игры	5	2	3	Игры, наблюдение, беседа
2	Тема № 2. Подвижные игры	4	2	2	Беседа. Опрос
3	Тема № 3. Соревновательная деятельность	4	2	2	Разъяснение. Тест-опрос
4	Тема № 4. Контрольные испытания	3	-	3	Выполнение упражнений

5	Тема № 5. Итоговое занятие	2	-	2	Выполнение упражнений
	Итого по модулю:	**18**	**6**	**12**	

Содержание образовательного модуля «Юные игроки»

Раздел 1. Игровая деятельность

Тема № 1. Спортивные игры

Теория. Воздействие спортивных игр как комплексное и универсальное средство развития обучающихся. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом. Развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных).

Практика. Индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей. Совершенствование основных приемов.

Практика. Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча, перемещение, подача, ловля и передача мяча, выполнение бросков, учебная игра.

Волейбол: перемещение, подача и прием мяча, двусторонняя игра.

Футбол, мини футбол, двух сторонняя игра, пробивание штрафных.

Гандбол: расстановка игроков, ведение мяча, перемещение, подача, ловля и передача мяча, выполнение бросков, учебная игра.

Тема № 2. Подвижные игры

Теория. Подвижные игры как средство развития обучающегося, его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры, направленные на развитие творчества, воображения, внимания. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр. Комплексное воздействие подвижных игр на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Естественные движения (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарные игровые умения (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Практика. Подвижные игры: «Мяч - капитану», «Не давай мячу в воду упасть», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

Тема № 3. Соревновательная деятельность

Практика. Участие в соревнованиях. Товарищеские встречи по видам спорта.

Тема № 4. Контрольные испытания

Практика. Сдача обучающимися контрольных нормативов.

Тема № 5. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов. Зачетное занятие. Итоговое тестирование.

Примечание: количество учебных часов, тем занятий носит рекомендательный характер с учетом возрастных особенностей обучающихся. Но в обязательном порядке должно быть обеспечено общее количество учебных часов в год.

Организационно-педагогические условия (методическое обеспечение) модульной программы

Учебно – методическое обеспечение

Для обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации модульной программы «Общая физическая подготовка (ОФП)» создан учебно-методический комплект.

Его содержание представлено следующими составляющими:

- методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- сборник заданий и задач, способствующие быстрому освоению обучающимися конкретной темы программы;
- перечень игр и состязаний (по темам программы);
- конспекты занятий;
- набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогам планировать эффективность развития различных личностных качеств;
- раздаточный материал;
- тематический указатель литературы для педагогов, обучающихся и родителей.

Комплект учебно-методических материалов способствует:

- достижению высокой результативности всего образовательного процесса;
- освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;
- позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия.

Для успешной реализации дополнительной образовательной программы используется комплект учебно – методических материалов:

- методические пособия для педагогов (методические рекомендации, разработки, памятки);
- методические пособия для обучающихся (справочники, иллюстрированные альбомы, книги, словари терминов);
- методики по развитию коммуникативных способностей обучающихся;
- раздаточный материал по каждому разделу программы;
- методические разработки по проведению интеллектуальных, познавательных игр;
- сценарии конкурсных и развлекательных программ;
- набор аудио- и видеокассет.

В педагогической деятельности используются следующие педагогические технологии: технология проблемного обучения, технология модульного обучения, технология развивающего обучения, технология личностно-ориентированного обучения.

Организационно — методическое обеспечение

Для эффективной реализации модульной программы «Общая физическая подготовка (ОФП)» необходимы:

- разработка рекомендаций по проведению теоретических и практических занятий;
- разработка инструкций, памяток;
- разработка спортивных игр, программ соревнований;
- разработка дидактического, лекционного материала, контрольных тестов и тестовых заданий.

Все дидактические материалы укомплектованы в соответствии с разделами и темами программы.

Организация образовательного процесса

Практическую значимость и технологичность данной модульной программы «Общая физическая подготовка (ОФП)» обеспечивает учебно-тематический план, который состоит из двух блоков: инвариантного и вариативного. В течение года педагог может изменять учебно-тематический план в вариативной части исходя из потребностей и интереса обучающихся, личного опыта педагога. Целесообразно увеличивать или уменьшать объём и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы.

Основными формами учебного процесса являются учебно-тренировочные занятия. Так же программой предусматриваются другие формы организации учебно-воспитательного процесса: теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская подготовка, участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях. Стимулируют интерес к обучению нетрадиционные занятия в виде игр, занятия – праздники, занятия - соревнования, занятия – собеседования с просмотром видеоматериала.

Усилению мотивации к занятиям, способствует привлечение обучающихся к судейству, руководству командой или подгруппой, подготовка и организация занятий, демонстрация упражнений.

Интерес к занятиям обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту обучающихся, тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых на начальном этапе обучения простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.). На занятиях используются игровой и соревновательный методы обучения.

При проведении теоретических занятий для обучающихся средней возрастной категории применяются методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнёра и др.)

Различные формы и методы организации учебного и воспитательного процесса позволяют делать работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной. В связи с этим у детей появляется возможность проявлять свою активность и изобретательность, творческий и интеллектуальный потенциал, развивать эмоциональное восприятие.

Программой предусмотрены массовые мероприятия, которые обеспечивают здоровый, активный и содержательный отдых обучающихся.

Материально — техническое обеспечение:

- помещение, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим нормам для теоретических и практических занятий группы в 15 и более человек;
- оборудование; имеющиеся в Центре, и специально приобретенное родителями обучающихся спортивное снаряжение.

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляет квалифицированный педагог дополнительного образования спортивной направленности

Информационное обеспечение модульной программы

Список литературы

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5-11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева. - М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2013. - 112 с.
2. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Арзуманов. - М.: Феникс, 2015. - 672 с.
3. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. - М.: АРКТИ, 2013. - 200 с.
4. Глейберман, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейберман. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 264 с.
5. Копылов Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. - М.: Спутник +, 2016. - 104 с.
6. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - М.: Владос, 2014. - 240 с.
7. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. - М.: Русское слово - учебник, 2013. - 216 с.
8. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2015. - 144 с.
9. Спортивная аэробика в школе. - М.: Дивизион, 2015. - 137 с.
10. Фёдорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 классы / Н.А.
11. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. - 289 с.
12. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. - М.: Феникс, 2013. - 640 с.
13. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковникова, Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998
14. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – Педагогика, 1979.

Список рекомендуемой литературы для детей

1. Айзенк Г. Дж. Узнай свой собственный коэффициент интеллекта. – Мн., 1999
2. Безруких М., Филиппова Т. Разговор о правильном питании. – М., 1999
3. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
4. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – СПб, 1997
5. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина,1987
6. Клиффорд А., Парлез Л. Путешествие Джуно. Приключение в стране здоровья: Учебник для 1, 2, 3 классов. – М.: Просвещение, 1992
7. Найк А. Практическая психология для девочек, или как относиться к мальчикам. – СПБ.: АСТ – ПРЕСС, 1999
8. Остер Г. Физкультура. – М., 2000
9. Семёнова И. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой. – М., 199

Приложение № 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Год	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Количество учебных часов	Количество недель
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
1 год	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	*	*	*	*	*	*	126	42
2 год	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	*	*	*	*	*	*	126	42

*Дни отпуска педагога

Приложение № 2

Контрольно-переводные нормативы обучающихся 1-го года обучения

	Контрольные упражнения ОФП 1 г.о.																	
	Бег 30 м (сек)						**Подъем туловища лежа на полу, (раз)**						**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)**					
	М			Д			М			Д			М			Д		
Баллы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Норматив (мальчики/девочки)	5,8	6,0	6,2	5,8	6,0	6,2	25	20	15	22	18	15	22	17	15	17	13	10
	Прыжок в длину с места						**Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.**						**Челночный бег 3х 10 м (сек)**					
	М			Д			М			Д			М			Д		
Баллы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Норматив (мальчики/девочки)	165	145	120	155	140	110	Без учета временни						15,2	15,8	16,0	15,4	15,8	16,0
	Прыжки через скакалку (раз)						**Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)**						**Метание , мешочка 150гр (м)**					
	М			Д			М			Д			М			Д		
Баллы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Норматив (мальчики/девочки)	5	3	1	6	4	2	185	134	117	178	132	100	5.5	4	2.5	5.2	3.8	2.4
	Подбрасывание и ловля мяча (раз)						**Отбивание мяча (раз)**						**Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m.**					
	М			Д			М			Д			М			Д		
Баллы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Норматив (мальчики/девочки)	10	7	5	10	7	5	7	6	5	7	6	5	1.5	0.75	1	1.5	0.75	1
	Статическое равновесие (сек)						**Наклон вперед, ноги вместе (см)**						**Бег на лыжах на выносливость**					
Баллы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Норматив (мальчики/девочки)	10	6	3	10	6	3	2	1.5	1	3	2.5	2	1500	1250	1000	1200	1000	700

Приложение № 3

Контрольно-переводные нормативы обучающихся 2-го года обучения

	Контрольные упражнения ОФП 2 г.о.																	
	Бег 30 м (сек)						**Подъем туловища лежа на полу, (раз)**						**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)**					
	М			Д			М			Д			М			Д		
Баллы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Норматив (мальчики/девочки)	5,4	5,9	6,2	5,5	5,9	6,2	30	22	15	25	20	15	25	19	15	22	14	10
	Прыжок в длину с места						**Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.**						**Челночный бег 3х 10 м (сек)**					
	М			Д			М			Д			М			Д		
Баллы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Норматив (мальчики/девочки)	165	145	120	155	140	110	Без учета временни						15,0	15,6	16,0	15,2	15,6	16,0
	Прыжки через скакалку (раз)						**Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)**						**Метание прав, мешочка лев. 150гр (м)**					
	М			Д			М			Д			М			Д		
Баллы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Норматив (мальчики/девочки)	7	4	2	8	5	2	270	230	187	221	182	138	7.5/4.5	4.2/3.7	3.9/2.5	5.9/3.7	3.8/2.5	3.5/1.8
	Подбрасывание и ловля мяча (раз)						**Отбивание мяча (раз)**						**Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m.**					
	М			Д			М			Д			М			Д		
Баллы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Норматив (мальчики/девочки)	25	21	15	25	21	15	10	8	6	10	8	6	2.5	2	1.5	2.5	2	1.5
	Статическое равновесие (сек)						**Наклон вперед, ноги вместе (см)**						**Бег на лыжах на выносливость**					
Баллы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Норматив (мальчики/девочки)	20	16	12	20	16	12	7	5	3	9	6	3	2000	1000	1500	1500	1350	1200