

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества Новоорского района» Оренбургской
области

«Согласовано»
Методическим советом
МБУ ДО ЦДТ
Протокол № 1 «30» 08 2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ЦДТ Новоорского района»
Петрова А.С.
Приказ № _____ от «___» _____ 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП»

Возраст обучающихся: 8 - 15 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Шаршов Сергей Александрович,
педагог дополнительного
образования, первой
квалификационной категории

НОВООРСК, 2020 ГОД.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.1	Направленность программы	4-5
1.1.2	Уровень освоения программы	5
1.1.3	Актуальность программы	5
1.1.4	Отличительные особенности программы от существующих	5
1.1.5	Адресат программы	6
1.1.6	Объем и сроки освоения программы	6
1.1.7	Формы организации образовательного процесса	6
1.1.8	Режим занятий	6
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7-8
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
1.3.1.	Учебный план	8-9
1.3.2.	Содержание учебного плана	9-14
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	15
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	15
2.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	15
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
2.2.1.	Условия набора в творческое объединение	15
2.2.2.	Условия формирования групп	15
2.2.3.	Количество детей в группах	15
2.2.4.	Кадровое обеспечение	15
2.2.5.	Материально-техническое обеспечение	15
2.2.6.	Рабочая программа	16
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	17
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	18
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	19
2.6.	МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ	20
2.7.	ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ	21
2.8.	Формы организации деятельности, направленной на воспитание и социализацию обучающихся	22

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1 Направленность программы

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «ОФП» проходит по модулям, каждый модуль соответствует одному году обучения.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в действующей редакции) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства"(2018 - 2027 годы);
- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» (Постановление правительства Оренбургской области от 29.12.2018 г. № 921-п.п.);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).

1.1.2. Уровень освоения программы

Программа имеет базовый уровень усвоения.

1.1.3 Актуальность программы.

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на обучающихся от 10 до 15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по общей физической подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по «Общей физической подготовке» составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

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

1.1.4. Отличительные особенности программы от существующих

Отличительными особенностями программы «Общая физическая подготовка» являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;

- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации;

1.5. Адресат

Данная программа адресована детям 10-15 лет, которые обладают определёнными возрастными, физиологическими и двигательными особенностями.

Физические упражнения способствуют гармоническому развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность. Размеры тела у подростков увеличиваются неравномерно. Вес тела, как и рост, возрастает неравномерно. Наибольшее его увеличение отмечается у школьников в те же возрастные периоды, что и повышение роста. Увеличение веса тела обусловлено развитием двигательного аппарата и внутренних органов. Развитие костей заканчивается относительно поздно (приблизительно к 25 годам). Физические упражнения способствуют развитию костного аппарата. Однако, если подросток выполняет чрезмерную, непосильную для них работу, то оказывает неблагоприятное воздействие: происходит преждевременное окостенение и прекращение роста трубчатых костей. Поэтому очень важна роль педагога в правильном распределении физической нагрузки на кости и мышцы детей-подростков. ЦНС у детей характеризуется большой пластичностью, т.е. способностью к быстрому формированию условно-рефлекторных связей. Этим обеспечивается быстрое усвоение новых движений.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Количество занятий в режиме 4 раза в неделю по 2 часа 28 недель.
Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПин 2.3.3.3172-14 от 04.07.2014 № 41 согласно возрасту детей

1.1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная и дистанционная в связи с эпидемиологической обстановкой.

Форма организации образовательного процесса - групповые занятия.

Формы организации занятий - лекции, практические, комбинированные, тренинги, выполнение самостоятельной работы, соревнования.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 4 раза в неделю по одному академическому часу.
Еженедельная нагрузка на одного ребенка составляет два часа

Цель программы:

Формирование гармоничного физического и нравственного развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.

В качестве основных образовательных задач определены следующие:

1. формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
2. обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
3. содействие развитию двигательных способностей;
4. воспитание положительных морально-волевых качеств;
5. формирование привычек здорового образа жизни.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
«ОФП»**

Учебный план 1 год обучения

Модули	Трудоемкость (кол-во ак.ч)			Формы аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. История развития спорта	4	4		Тестирование
2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	20	2	18	Тестирование Комплекс упражнений
3. Спортивные игры	38	10	28	Тестирование Комплекс упражнений
4. Судейские правила	40	6	48	Тестирование Комплекс упражнений
Итого	116	22	94	

2. Содержание календарно-тематического плана «1 год обучения»

Содержание модуля 1 «История развития спорта»

Раздел 1. Теория Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ. История развития спорта, изучение спортивных терминов, профессий спортсменов. Особенности и отличительные черты спорта: различные виды спорта.

Раздел 2. С помощью игры познакомить детей. Представление комплекса спортивных игр с упражнениями на раскрепощение, сценическое внимание и воображение, эпизодов на память физических действий. Комплекс упражнений, способствующий раскрепощенному поведению детей в группе. Представление разных видов игр. Комплекс игр и упражнений связанные по своему виду спорта. (Теория)

Раздел 3. Спортивная игра «чем интересней этот вид спорта?» Выявление самых известных спортсменов. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятия об утомляемости и переутомлении.

Практика. Спортивная игра

Раздел 4. «Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена». Выявление режима дня у детей. Просмотр отрывков разных видов спорта с обсуждением. Вред курения и алкоголя и наркотиков на растущий организм. Различие тренировок. Понятие о тренировке и спортивной форме.

Практика: тренировки.

Контроль и учет знаний и умений:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий; основы истории развития игр в России,
- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
- гигиену и самоконтроль спортсмена,
- основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, лапту;

Содержание модуля 2 «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх. Методы и средства, общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся. (Теория)

Раздел 2. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, прыжки в длину, с места, с разбега. Метание малого мяча в цель и на

дальность. Подвижные игры на развитие координации и внимательности. Специальная физическая подготовка: подвижные игры подводящие непосредственно к основной теме занятий. Практика. ОФП и СФП.

Контроль и учет знаний и умений:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий; основы истории развития игр в России,
- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
- гигиену и самоконтроль спортсмена,
- основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, волейбол, лапту;

Содержание модуля 3 «Спортивные игры».

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ. Правила игры в футбол: Цель игры и её составляющие. Поле, количество игроков, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, набивание, ведение мяча, удары по воротам. Тактика: индивидуальная и командная игра. (Теория)

Раздел 2. Правила игры в баскетбол: цель игры и её составляющие. Площадка, кольца, состав команды, форма, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, дриблинг, перетасовка, броски в кольцо. Индивидуальная и командная игра.

Практика. Игра в баскетбол.

Раздел 3. Правила игры в волейбол: цель игры и её составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, подача, распасовка, блок.

Практика. Игры в волейбол.

Раздел 4. Правила игры в стритбол: цель игры и её составляющие, количество игроков, площадка, регламент игры, основные нарушения, дриблинг, распасовка, броски в кольцо.

Практика. Игры стритбол.

Раздел 5. Правила игры в спортивную лапту, площадка, количество игроков, основные нарушения, удары по мячу.

Практика. Игра Лапта.

Контроль и учет знаний и умений:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения

- эффективности самостоятельных форм занятий; основы истории развития игр в России,
- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
 - гигиену и самоконтроль спортсмена,
 - основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, волейбол, лапту;

Содержание модуля 4 «Судейские правила».

Раздел 1.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ. Участие во всех внутришкольных и городских соревнованиях по данным видам спорта. Контрольные зачеты по данным физического развития:

1. Быстроте
2. Силе
3. Выносливости
4. Гибкости
5. Ловкости

Раздел 2. Походная практика.

Практика. Однодневные и многодневные походы в весеннее - летний период совместно с родителями, спортивные игры на песке.

Раздел 3. Обслуживание внутришкольных соревнований в качестве полевых судей и помощи в судействе тренеру и учителю. (Теория)

Практика. Судейство.

Контроль и учет знаний и умений:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,

Учебный план 2 год обучения

Модули	Трудоемкость (кол-во ак.ч)			Формы аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Познание самого себя	10	8	2	Тестирование
2. Я стану лучше	14		14	Нормативы, зачет
3. Огромный мир спорта	64	2	62	Нормативы, зачет
4. Тяжело в учении легко в бою	28		28	Игры
Итого	116	10	106	

3. Содержание календарно-тематического плана «2 год обучения»

Содержание программы модуля 1 «Познание самого себя »

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ.

Государственное значение физической культуры и спорта.

Задачи развития массовой физ. культуры.

Комплекс ГТО в России

Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО.

Нормативы и требования. Сведения о строении и функциях организма человека Органы пищеварения и обмен веществ.

Нервная система.

Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Использование естественных факторов (солнце, воздух, вода) в

Целях закаливания организма.

Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

Правила соревнований их организации и проведения.

Роль соревнований в спортивной подготовке спортсменов.

Виды соревнований.

Понятие о методике судейства.

Организация и проведение школьных соревнований.

Тестирование: Подбор и планирование физических упражнений

Контроль и учет знаний и умений:

Тестирование: «Биодинамические особенности и содержание физических упражнений, способствующих освоению игр с мячом»

Проект: «Разработка индивидуального двигательного режима»

Содержание программы модуля 2. «Я стану лучше»

Общая и специальная физическая подготовка Введение. Инструктаж по ТБ и ПБ.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с

предметами и без предметов. Упражнения для развития мышц туловища и шеи.

Упражнения для развития мышц ног и таза.

Акробатические упражнения для развития конфигурации движения.

Падения, кувырки, перевороты.

Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости. Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры.

Практические занятия. Выполнение упражнений и подвижные игры.

Контроль и учет знаний и умений:

Тестирование: «Проведение самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей». Подбор и планирование физических упражнений

Демонстрация: технико-тактических навыков в выбранных спортивных играх.

Участие в соревнованиях на школьном, дворовом, городском уровнях по данным спортивным играм.

Содержание модуля 3 «Огромный мир спорта».

Раздел 1. Введение. Основы техники и тактики игры футбол.

Инструктаж по ТБ и ПБ.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки, футболистов.

Отработка ударов по мячу, ногой, головой.

Остановка мяча ногой, головой, грудью.

Ведение мяча, обратные движения и отводка противника.

Отбор мяча у соперника.

Выбрасывание мяча.

Техника игры вратаря.

Понятие о тактической системе и стиле игры.

Тактика атаки, контратаки, атакующие комбинации.

Тактика игры в защите и при стандартных положениях.

*Практические занятия **Матчи по футболу***

Раздел 2. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

Техника движения игрока на поле, повороты, развороты, ускорения.

Техника владения мячом, дриблинг, ловля и передача мяча различными способами.

Броски мячом по кольцу.

Тактика нападения: выбор мяча на площадке, взаимодействие двух игроков с применением зелюна, позиционное нападение.

Тактика защиты: выбор места под кольцом, блокировки бросков, плотная личная система защиты.

*Практические занятия **Игры: Баскетбол.***

Раздел 3. Техника игры в волейбол: подачи и прием мяча сверху и снизу.

Работа с мячом.

Разыгрывание комбинаций для нападения.

Блокировка нападающего удара.

Перемещение по площадке, взаимостраховка.

Практические занятия Игры: Волейбол.

Раздел 4. Основы техники и тактики игры в стритбол.

Работа над техникой бросков по кольцу.

Ведение и перепасовка с партнером.

Броски по кольцу с места, с движения, с разворота.

Работа игрока под кольцом на съеме мяча.

Практические занятия: Игры: Стритбол

Раздел 5. Основные правила игры в спортивную лапту.

Техника ударов по мячу.

Тактические действия команды при перебежке игрового поля.

Практические занятия. Игры: Спортивная лапта.

Раздел 6. Основные навыки юного туриста.

Сборка и разборка рюкзака.

Установка палатки.

Разведение костра.

Выбор маршрута и места стоянки.

Раздел 7. Организация и проведение пешеходных и велосипедных походов различной категории сложности.

Правила поведения туриста в походе.

Практические занятия по туризму.

Контроль и учет знаний и умений:

Выполнение нормативов: Самостоятельное выполнение упражнений на развитие техникотактических данных в спортивных играх.

Содержание модуля 4 «Тяжело в учении легко в бою».

Участие в различных соревнованиях школьного и районного уровня.

Организации и проведение школьных соревнований.

Анализ и обсуждение проведенных соревнований.

Практические занятия: соревнования.

Контроль и учет знаний и умений:

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивным играм 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 учащимися содержания программы по спортивным играм 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 спортивными играми;

— 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 учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия спортивными играми в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять спортивных игр как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— 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 спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— организовывать и проводить занятия по различным игровым видам спорта с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты

пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных (спортивных) игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно выбирать и проводить их с товарищами в свободное время;

— выполнять технические действия в базовых игровых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Первый уровень предполагает активное включение детей в игровую деятельность через усиленную мотивацию к получению основ знаний в области спортивных игр, техникотактических взаимодействий и туристической подготовки. На этот уровень принимаются все желающие в возрасте 8-10 лет.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы 1-ого года обучения учащиеся

должны знать:

- основы истории развития игр в России,
- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
- гигиену и самоконтроль спортсмена,
- основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол,

гандбол, волейбол,

лапту;

должны уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,

• использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,

• управлять своими эмоциями,

• эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием,

специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;

демонстрировать:

• игру во все предложенные спортивные игры по упрощенным правилам,

• участие в соревнованиях по одной из спортивных игр,

• соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности и личную гигиену,

- помощь друг другу и учителю,
- поддержку товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку,
- активность, выдержку и самообладание.

Второго года обучения направлен на формирование элементарной грамотности в ведении спортивных игр. Рассчитан на детей 11-12 лет и предполагает расширение представлений детей о возможностях изучаемых спортивных игр. На данном этапе акцент делается на привитие устойчивого интереса к одной или нескольким спортивным играм на более высоком уровне. Доминирующая идея - «Ищу себя». В группе занимаются в основном ученики, прошедшие базовую подготовку, а также новые ребята, чей игровой и спортивный уровень соответствует критериям, заложенным в 1-ом уровне.

В результате освоения содержания программы 2-ого уровня учащиеся должны знать:

- особенности развития выбранной(ых) спортивной(ых) игры (игр),
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений, способствующих освоению данных игр,
- психофункциональные особенности собственного организма,
- правила личной гигиены,
- основы профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях спортивными играми;

должны уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей,
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим,
- подбирать и планировать физические упражнения,
- соблюдать правила безопасности на занятиях по спортивным играм;

демонстрировать:

- технико-тактические навыки в выбранных спортивных играх,
- участие в соревнованиях на школьном, дворовом, городском уровнях по данным спортивным играм,
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие технико-тактических данных в спортивных играх.

Способы отслеживания результативности программы:

- грамоты
- свидетельства
- сертификаты

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ

УСЛОВИЙ

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Название модуля	Дата начала	Дата окончания	Количество учебных	Количество учебных	Количество учебных
-----------------	-------------	----------------	--------------------	--------------------	--------------------

	занятия	я занятия	недель	занятий	часов
1 год обучения	01.10.2020 г.	01.05.2021	26	108	108
2 год обучения	01.10.2020 г.	01.05.2021	26	108	108

Праздничные не учебные дни: 1-8 января, 8 марта, 23 февраля, 9 мая...
Каникулы: 1 июня - 31 августа.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1 Условия набора в коллектив

Принимаются все желающие обучающиеся в данном классе.

2.2.2 Условия формирования групп

Одновозрастные.

2.2.3. Количество детей в группах

1 год обучения – 15 человек.

2 год обучения – 18-22 человек.

2.2.4 Кадровое обеспечение

Педагог МБУ ДО «ЦДТ Новоорского района» первой квалификационной категории.

2.2.5 Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря
1.	Перекладина гимнастическая
2.	Брус для отталкивания

3.	Тренажеры для мышц бедра и голени
4.	Стойки и планка для прыжков в высоту
5.	Палочка эстафетная
7.	Конусы сигнальные
8.	Ядро массой 3,0 кг
9.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг
10.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг
11.	Гири спортивные 16, 24 кг
12.	Доска информационная
13.	Козел гимнастический
14.	Мат гимнастический
15.	Мяч для метания 80 г
16.	Мяч набивной от 1 до 5 кг
17.	Рулетка
18.	Секундомер
19.	Скамейка гимнастическая
20.	Стенка гимнастическая
21.	Эспандеры
22.	Утяжелители

2.2.6. Рабочая программа

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» включает в себя рабочую программу: «ОФП». (Приложение № 2).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

3 - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3

3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Контрольные нормативы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	Прыжок в длину с места	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130

5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

2.4. Методические материалы.

Методы и формы обучения.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	в	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	3 раза в неделю		6 часа	216 часов

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Уровень сложности программы: средне-развивающий.

Особенности организации образовательного процесса. Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие, направленное на отработку технических и практических приемов.

Образовательный материал разделен на 3 этапа.

1.этап - информационно - познавательный. Подростки изучают основы атлетической гимнастики и начинают познавать новую для них информацию.

2.этап - операционно - деятельностный. Здесь формируются умения и навыки учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: составление комплекса физических упражнений, распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией организма. Подготовка спортивного оборудования к занятиям.

3.этап - итоговый. Результатом его является участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях по направлению деятельности, сдача нормативов «Готов к труду и обороне».

В основу программы легли определенные *педагогические принципы*: - принцип субъективности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;

-принцип дополненности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;

-принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;

-принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;

-принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;

-принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

-принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Основываясь на опыте специалистов можно сказать, что ярко выраженный эффект от занятий по данной программе достигается по истечении двух лет непрерывных и всесторонних занятий. Поэтому данная программа рассчитана именно на этот срок, в течение которого учащиеся получают всестороннюю разнообразную силовую нагрузку и тем самым достигают гармоничного физического развития. Всесторонность нагрузки достигается чередованием циклов с той или иной направленностью - на развитие максимальной силы, на развитие силовой выносливости, на прирост мышечной массы и т.д.

Методика проведения занятия

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

Литература .

Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г.

Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 8 – 9 кл. общеобразоват. учреждений

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г.

Методические пособия для учителя:

1. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2015.
 2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий
Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2016г.
 - 3.Методическое пособия. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекс. Готов к труду и обороне .(ГТО).В.Н.Малиц, В.В.Бабкин. Минспорт России,Москва,2016г.
- Литература для воспитанников.
- * « Спорт в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » 2017г.
В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016г.

