

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОГЛИНСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Белоглинского района»

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического
совета МБУ ДО «СШ
Белоглинского района»
Протокол №10 от 30.05.2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУ ДО «СШ
Белоглинского района»
_____ Л.В. Торяник
Приказ № 01-15/126 от 30.05.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ПОДГОТОВКЕ СДАЧИ НОРМ ГТО**

Уровень программы: базовый

Адресат программы: от 8-17 лет

Срок реализации программы: 1 год (144 часа: 1 модуль – 68ч.; 2 модуль – 76 ч.)

Программа реализуется: социальный сертификат.

Состав группы: до 25 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированный

ID – номер программы в Навигаторе: 32130

Авторы программы:
Артемова Светлана Владимировна
Житникова Ирина Леонидовна
Ананьев Николай Алексеевич
тренеры-преподаватели МБУ ДО
«СШ Белоглинского района»

село Белая Глина
2024год

Содержание программы:

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Уровень программы.....	6
1.4. Содержание программы.....	8
1.5. Планируемые результаты.....	15

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.....	17
2.1.1. Модуль 1.....	17
2.1.2. Модуль 2.....	22
2.2. Формы аттестации.....	27
2.3. Оценочные материалы.....	28
2.4. Методическое обеспечение программы.....	34
2.5. Условия реализации программы.....	36
2.6. Система воспитательной работы.....	39
2.6. Список литературы.....	41

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.

Введение

Одним из основных приоритетов государственной политики является идея непрерывного образования, смысл которой заключается в обеспечении каждому человеку постоянного творческого развития на протяжении всей жизни, обновления знаний и совершенствования навыков. Главное - дать возможность всем без исключения проявить свои способности, таланты и творческий потенциал, реализовать личные планы, научить быть гибкими, адаптивными к изменениям в профессиональной деятельности, непрерывно развиваться. Прямо или косвенно реформы затрагивают систему дополнительного образования детей, что актуализирует его роль на современном этапе, требует его разноуровневой проработки с учётом современных тенденций развития национальной образовательной системы Российской Федерации.

Физическая культура и спорт является важным социальным фактором в деле воспитания самостоятельной, гармонично развитой личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям социума. Спортивная деятельность имеет важное значение, так как обеспечивает развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств, формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности, повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: актуальность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

При обучении в общеобразовательной школе дети испытывают большие статические нагрузки. Дефицит двигательной активности, приводит к нарушению хода естественного развития ребёнка. Наиболее эффективным средством для восстановления функций работы организма являются занятия физической культурой, но программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить необходимую дозу физической активности школьников.

Таким образом, возникла необходимость поиска эффективных путей освоения физической культуры и развития психофизической сферы детей. Это послужило толчком к разработке физкультурно-спортивной программы «Общая физическая подготовка».

Программа направлена на решение проблем, стоящих в настоящий момент в современном обществе при экономической нестабильности в силу изменившихся социальных условий, в связи с этим возникла необходимость

поиска оптимальных средств и методов, направленных на обеспечение индивидуального развития ребёнка в рамках пространства его жизнедеятельности.

Новизна программы: обусловлена тем, что в данной программе физическая культура интегрируется с познавательной деятельностью ребенка. Для социализации детей в современных условиях необходимо определение и самоопределение возможностей и способностей детей в различных сферах образовательного процесса. Проведение на начальном этапе психолого-педагогической диагностики детей с целью выявления одаренности позволяет нам определить круг интересов ребёнка и его способности в данной сфере. По результатам диагностики педагог имеет возможность подобрать технологии и методики для успешного самоопределения и социализации ребёнка.

Социализация дает возможность каждому усвоить определенную систему знаний, норм, ценностей, позволяющих ему действовать в качестве полноправного члена общества, максимально полно реализовать творческий потенциал личности. Адаптация ребёнка в человеческом обществе, включение его в культурные процессы этого общества является основной педагогической задачей социума. Особое внимание необходимо обращать на физическое воспитание ребёнка, так как сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является одной из актуальных проблем физического воспитания в образовательных учреждениях. Всем известно, что именно физическое здоровье играет основную роль в формировании здорового образа жизни. Дети нуждаются более всего в полноценных физических нагрузках, ведь именно в молодом возрасте закладывается фундамент физического и психического здоровья, которые способствуют для сдачи норм ГТО.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по подготовке сдачи норм ГТО состоит из 2 модулей.

Данная программа рассчитана на полную реализацию в течение учебного года.

Педагогическая целесообразность: дополнительная программа обусловлена тем, что она может стать инструментом формирования ценностей, мировоззрения, гражданской идентичности подрастающего поколения, адаптивности к темпам социальных и технологических перемен.

Дополнительная образовательная программа опирается на следующие

Педагогические принципы:

- а) принцип доступности обучения — учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- б) принцип поэтапного углубления знаний — усложнение учебного материала от простого к сложному при условии выполнения обучающимся предыдущих заданий;

- в) принцип комплексного развития — взаимосвязь и взаимопроникновение разделов (блоков) программы;
- г) принцип совместного творческого поиска в педагогической деятельности;
- д) принцип личностной оценки каждого обучающегося без сравнения с другими детьми, помогающий им почувствовать свою неповторимость и значимость для группы.

Адресат программы: Данная программа ОФП для ГТО предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, которые хотят принять участие в сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО.

Программа рассчитана на учащихся 8-17 лет, не зависимо от пола, которые принимаются без специального отбора по собеседованию, не имеющие медицинских противопоказаний к физкультурно-спортивной деятельности.

Программа в том числе предназначена для детей с особыми образовательными потребностями: талантливых (одаренных, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Программа не адаптирована для обучения с ограниченными возможностями здоровья.

Минимальное количество обучающихся в группах не должно быть меньше 14 человек. Максимальное количество обучающихся до 30 человек согласно пропускной способности спортивного зала.

Продолжительность занятий обучающихся 8-17 лет 2 академических часа по 45 минут 2 раза в неделю.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: обеспечение условий для укрепления здоровья детей, подростков путём их массового вовлечения в регулярные занятия физической культурой, спортом, создание психолого-педагогических условий, способствующих развитию, воспитанию детей, совершенствованию физкультурно-спортивной деятельности учреждения.

Задачи программы.

Предметные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

Личностные:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.)

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.
- обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.
- воспитывать стремление к сдаче норм ГТО.

Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.
- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

1.3. Уровень программы.

Объем и срок освоения программы:

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Базовый уровень - количество часов на год – 144 часа, состоит из 2 модулей: 1 модуль – 68 часов, 2 модуль – 76 часов.

Форма обучения

Форма обучения в объединении – очная.

Обучение по программе может осуществляться электронно с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Периодичность занятий – с 1 сентября по 31 мая - 4 часа в неделю: 2 занятия в неделю 2 академических часа.

Занятия проводятся по 45 минут с перерывом 15 минут для проветривания помещения.

Особенности организации образовательного процесса

Состав объединения постоянный.

Формы организации деятельности обучающихся – групповая с дифференцированным подходом к уровню усвоения изученного материала.

Методы обучения по способу организации занятия – словесные, наглядные и практические.

Методы обучения по уровню деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.

Типы занятий – комбинированные, теоретические, практические, игровые, соревновательные, спортивно-массовые мероприятия.

Данная программа способствует ориентации, учащихся на дальнейшее углубленное изучение по предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- **словесные методы**, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

-**наглядные методы** - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- **практические методы:**

-метод упражнений,

-игровой метод,

- соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки в выполнении упражнений.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений.

Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

Особенности организации образовательного процесса - в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам,

сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (Приказ №1008, п. 7); состав группы постоянный.

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, соревновательная, коммуникативная, двигательная.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации: совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

1.4. Содержание программы

Учебный план 1 модуля.

Уровень сложности	дисциплины (модули)	Трудоемкость (количество академических часов)			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
Базовый	ГТО	68	3	65	Тестирование по ГТО

Учебно-тематический план

№	материал программы	всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	3	3	
	Раздел 1. Основы физической культуры.			
1.1	Вводное занятие. Организационная работа. Техника безопасности на занятиях. Психолого-педагогическая диагностика.	2	2	
1.2.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1	1	
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки.			

2.1.	Бег.	3		3
2.2.	Прыжки.	3		3
2.3.	Лазание.	2		2
2.4.	Метание мяча.	4		4
Раздел 3. Развитие физических качеств.				
3.1.	Выносливость.	4		4
3.2.	Быстрота. Скорость.	4		4
3.3.	Ловкость.	4		4
3.4.	Сила.	5		5
3.5.	Координация.	5		5
Раздел 4. Развитие личных качеств.				
4.1.	Воспитание коммуникативных качеств.	4		4
4.2.	Формирование нравственно-волевых качеств.	4		4
4.3.	Интеллектуальное развитие.	3		3
Раздел 5. Физкультурно-спортивная деятельность				
5.1.	Спортивные игры.	5		5
5.2.	Кроссовая подготовка.	8		8
5.3.	Учебные соревнования.	1		1
5.4.	Прогулки, походы.	5		5
6.	Итоговая аттестация по освоению модуля программы	1		1
Итого:		68	3	65

Теоретический раздел программы – 3 час.

Теоретический раздел формируют мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Организационная работа.

Практический раздел программы – 65 часов.

Практический раздел программы обеспечивает оперативное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей личности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорта в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного на формирование качеств и свойств личности.

Наименование форм учебной нагрузки	Всего часов	Модуль 1	
		теория	практика
ГТО	68	3	65
Теоретическая подготовка	3	3	
ОФП упражнения	9		9
Легкоатлетические упражнения	20		20
Гимнастические (акробатические и	23		23

силовые) упражнения			
Подвижные игры	6		6
Спортивные игры	6		6
Итоговое занятие по освоению модуля программы (промежуточная аттестация)	1		1

Общая физическая подготовка (ОФП) – 9 часов.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; легкой атлетики; упражнения из гимнастики и акробатики; силовые упражнения; подвижные и спортивные игры.

Легкоатлетические упражнения – 20 часов.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят беговые упражнения; упражнения для прыжков и метания.

Бег: 20,30,60,100 м.; повторный бег: два-три отрезка по 20-30 м. с 12-17 лет, по 40 м. с 14 -17 лет, три отрезка по 50-60 м. с 16-17 лет; челночный бег 3 x 10 м. (30 м.) с 9-17 лет. Бег с низкого старта 30 м. с 9-17 лет, 60 м. с 9-17 лет, 100 м. с 16-17 лет. Эстафетный бег с этапами до 40 м. (4x10м.) с 10-17лет. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10. Кросс 1000 м. с 9-10 лет; 1500-2000 м. с 11-12 лет; 2000-3000 м. с 13-17 лет.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места юноши и девушки (8-17 лет); в длину с разбега юноши и девушки (8-17лет), в длину с места толчком двумя ногами.

Метание: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, метание спортивного снаряда (мяча весом 150 г.) с разбега на дальность с 8-15 лет, метание спортивного снаряда (гранаты весом 500 г.) для девушек, (гранаты весом 700 г.) для юношей с разбега; толкание ядра весом (3 кг.) девочки 13-16 лет, (4 кг.) мальчики 13-15 лет,(5 кг.) юноши 16-17 лет; метание копья в цель и на дальность с места и с 2-х шагов разбега.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Гимнастические (акробатические) упражнения –23 час.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (складка).

Силовые упражнения: подтягивание из вися на высокой перекладине юноши (8-17лет), подтягивание из вися на низкой перекладине (90 см.) девушки (8-17 лет), сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу юноши и девушки (8-

17 лет), поднимание туловища из положения лёжа на спине юноши и девушки (8-17 лет), рывок гири 16 кг. юноши (16-17 лет).

Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну. Перестроения из одной колонны в две, три, четыре; из одной шеренги в две, три, четыре. Ходьба змейкой, противходом, ходьба по заданным точкам, ходьба спиной вперёд, перестроение в движении.

Общеразвивающие упражнения (О.Р.У.) выполняются без предметов и с предметами (набивные, теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки, обручи); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат, бревно, маты); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Подвижные игры – 6 часов.

«Русская лапта», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Удочка», «Подвижная цель», «Эстафеты с бегом», «Эстафеты с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафеты футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафеты с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий-по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м.

Спортивные игры – 6 часов.

Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Волейбол:

- а) броски и ловля мяча;
- б) стойки и перемещения;
- в) передачи: набрасывание мяча - работа в парах, верхняя и нижняя двумя руками с собственного подбрасывания.

Баскетбол:

- а) броски и ловля мяча.
- б) ведение мяча: одной рукой (правой и левой), попеременно;
- в) передачи: от груди двумя руками, от плеча одной рукой, из-за головы двумя руками.

Футбол:

- а) бег спиной вперёд, скрестным и приставным шагом;
- б) удары по мячу и передачи внутренней и внешней частью стопы;
- в) остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

Итоговое занятие по освоению модуля программы - 1 час.

Промежуточная аттестация - выполнение тестирования по комплексу ГТО.

Учебный план 2 модуля.

Уровень сложности	дисциплины (модули)	Трудоемкость (количество академических часов)			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
Базовый	ГТО	76	6	70	Тестирование по ГТО

Учебно-тематический план

№	материал программы	всего	модуль 2	
			теория	практика
ГТО		76		70
1.	Теоретическая подготовка	6	6	
	Раздел 1. Основы физической культуры.			
1.1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.			
1.2.	Режим дня обучающихся.		1	
1.3.	Гигиена обучающихся.		1	
1.4.	История создания комплекса ГТО.		1	
1.5.	Сведения о строении детского организма.		1	
1.6.	Утомление, его признаки и меры предупреждения.		1	
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки.			
2.1.	Бег.	3		3
2.2.	Прыжки.	3		3
2.3.	Лазание.	2		2
2.4.	Метание мяча.	4		4
	Раздел 3. Развитие физических качеств.			
3.1.	Выносливость.	4		4
3.2.	Быстрота. Скорость.	4		4
3.3.	Ловкость.	4		4
3.4.	Сила.	6		6
3.5.	Координация.	6		6
	Раздел 4. Развитие личных качеств.			
4.1.	Воспитание коммуникативных качеств.	4		4
4.2.	Формирование нравственно-волевых качеств.	4		4
4.3.	Интеллектуальное развитие.	5		5
	Раздел 5. Физкультурно-спортивная деятельность			
5.1.	Спортивные игры.	5		5
5.2.	Кроссовая подготовка.	8		8
5.3.	Учебные соревнования.	2		2
5.4.	Прогулки, походы.	5		5
6.	Итоговая аттестация по освоению программы	1		1
	Итого:	76	6	70

Теоретический раздел программы – 6 часов.

Теоретический раздел формируют мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Режим дня обучающегося.
3. Гигиена обучающихся.
4. История создания комплекса ГТО.
5. Сведения о строении детского организма.
6. Утомление, его признаки и меры предупреждения.

Практический раздел программы –70 часов.

Практический раздел программы обеспечивает оперативное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей личности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорта в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного на формирование качеств и свойств личности.

Наименование форм учебной нагрузки	Всего часов	Модуль 2	
		теория	практика
ГТО	76	6	70
Теоретическая подготовка	6	6	
ОФП упражнения	9		9
Легкоатлетические упражнения	25		25
Гимнастические (акробатические и силовые) упражнения	23		23
Подвижные игры	6		6
Спортивные игры	6		6
Итоговое занятие по освоению программы	1		1

Общая физическая подготовка (ОФП) – 9 часов.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; легкой атлетики; упражнения из гимнастики и акробатики; силовые упражнения; подвижные и спортивные игры.

Легкоатлетические упражнения – 25 часов.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят беговые упражнения; упражнения для прыжков и метания.

Бег: 20,30,60,100 м.; повторный бег: два-три отрезка по 20-30 м. с 12-17 лет, по 40 м. с 14 -17 лет, три отрезка по 50-60 м. с 16-17 лет; челночный бег 3 x 10 м. (30 м.) с 9-17 лет. Бег с низкого старта 30 м. с 9-17 лет, 60 м. с 9-17 лет, 100 м. с 16-17 лет. Эстафетный бег с этапами до 40 м. (4x10м.) с 10-17лет. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные

мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10. Кросс 1000 м. с 9-10 лет; 1500-2000 м. с 11-12 лет; 2000-3000 м. с 13-17 лет.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места юноши и девушки (8-17 лет); в длину с разбега юноши и девушки (8-17 лет), в длину с места толчком двумя ногами.

Метание: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, метание спортивного снаряда (мяча весом 150 г.) с разбега на дальность с 8-15 лет, метание спортивного снаряда (гранаты весом 500 г.) для девушек, (гранаты весом 700 г.) для юношей с разбега; толкание ядра весом (3 кг.) девочки 13-16 лет, (4 кг.) мальчики 13-15 лет, (5 кг.) юноши 16-17 лет; метание копья в цель и на дальность с места и с 2-х шагов разбега.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Гимнастические (акробатические) упражнения – 23 часа.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (складка).

Силовые упражнения: подтягивание из виса на высокой перекладине юноши (8-17 лет), подтягивание из виса на низкой перекладине (90 см.) девушки (8-17 лет), сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу юноши и девушки (8-17 лет), поднимание туловища из положения лёжа на спине юноши и девушки (8-17 лет), рывок гири 16 кг. юноши (16-17 лет).

Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну. Перестроения из одной колонны в две, три, четыре; из одной шеренги в две, три, четыре. Ходьба змейкой, противходом, ходьба по заданным точкам, ходьба спиной вперед, перестроение в движении.

Общеразвивающие упражнения (О.Р.У.) выполняются без предметов и с предметами (набивные, теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки, обручи); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат, бревно, маты); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Подвижные игры – 6 часов.

«Русская лапта», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Удочка», «Подвижная цель», «Эстафеты с бегом», «Эстафеты с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафеты футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафеты с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание»,

«Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий-по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м.

Спортивные игры – 6 часов.

Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Волейбол:

- а) броски и ловля мяча;
- б) стойки и перемещения;
- в) передачи: набрасывание мяча - работа в парах, верхняя и нижняя двумя руками с собственного подбрасывания.

Баскетбол:

- а) броски и ловля мяча.
- б) ведение мяча: одной рукой (правой и левой), попеременно;
- в) передачи: от груди двумя руками, от плеча одной рукой, из-за головы двумя руками.

Футбол:

- а) бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом;
- б) удары по мячу и передачи внутренней и внешней частью стопы;
- в) остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

Итоговое занятие по освоению программы - 1 час.

Итоговая аттестация - выполнение тестирования по комплексу ГТО.

1.5. Планируемые результаты.

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством преподавателя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выразить свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью преподавателя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию)

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с преподавателем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Умение делать выводы в результате совместной работы группы и преподавателя;
 - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы совместной работы всей группы.

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление, всестороннее развитие детей, выполнение норм комплекса ГТО.

Отслеживание планируемых результатов образовательной деятельности по программе осуществляется в форме диагностики: вводный и итоговый контроль.

**Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.
2.1. Календарный учебный график.**

п/ №	Дата		Тема занятия	Кол-во часов, продолжительность занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
МОДУЛЬ 1 (68 час.)								
1.			Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Ловцы».	1 час 1 час		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Беседа. Наблюдение.
2.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Повторный бег по 20-30 м. Кросс 500 м. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Ловцы».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюдение.
3.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Бег с низкого старта 20 и 30 м. Кросс 500м. Прыжок в длину с места. Эстафеты с прыжками.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюдение.
4.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Бег с низкого старта 60 м. Кросс 1000 м. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с места в стену или щит на дальность отскока. Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Беседа. Наблюдение.
5.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Бег с низкого старта 60 м. Кросс 1000 м. Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра. «Перестрелка».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюдение.
6.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Бег с низкого старта 60 м. Кросс 1000 м. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча (150г.) на дальность. Подвижная игра. «Охотники и утки»	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюдение.
7.			Строевые упражнения. О.Р.У. с теннисным мячом. Бег с низкого старта 60 м.			груп повая	с. Белая Глина, СОШ,	Наблюдение.

			Кросс 1000 м. Метание теннисного мяча с места в стену или щит на дальность отскока. Подвижная игра. «Метко в цель».	2 часа			спорт. зал	
8.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Челночный бег 3x10м. (30 м.) Кросс 1000 м. Прыжок в длину с места. Эстафеты с бегом.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюдение.
9.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Кросс 1000 м. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег с этапами до 40 м. (4x10м.).	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюдение.
10.			Теория: Организационная работа по нормативам ГТО. Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Кросс 1000 м. Прыжок в длину с места. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (барьеры, набивные мячи, условные окопы от 4 до 10 препятствий). Подвижная игра. «Русская лапта».	1 час 1 час		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюдение.
11.			Строевые упражнения. О.Р.У. с теннисным мячом и скакалкой. Кросс 1000 м. Прыжок в длину с места. Многоборье: бег, прыжок, метание (3 вида упражнений на результат). Подвижная игра. «Русская лапта».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюдение.
12.			Строевые упражнения. О.Р.У. с теннисным мячом и скакалкой. Кросс 1000 м. Прыжок в длину с места. Многоборье: бег, прыжок, метание (3 вида упражнений на результат). Подвижная игра. «Русская лапта».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюдение.
13.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Построение шеренгу и колонну. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра. «Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюдение.
14.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Построение шеренгу и колонну.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ,	Наблюдение.

			Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра. «Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий».				спорт. зал	
15.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Построение шеренгу и колонну. Перестроение из одной колонны в две, три, четыре. Подвижная игра. «Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
16.			Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Перестроение из одной колонны в две, три, четыре. Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра. «Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
17.			Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке. Перестроение из одной колонны в две, три, четыре. Перестроение из одной шеренги в две, три, четыре. Подвижная игра. «Перетягивание через черту».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
18.			Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке. Перестроение из одной шеренги в две, три, четыре. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра. «Вызывай смену», «Русская лапта».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
19.			Теория: Режим дня обучающихся. Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке. Перестроение из одной шеренги в две, три, четыре. Ходьба змейкой и противходом. Акробатические упражнения: Группировки и перекаты в различных положениях.	1 час 1 час		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
20.			Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Ходьба змейкой и противходом. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Акробатические упражнения: Группировки и перекаты в различных положениях.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.

21.			Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке. Ходьба змейкой и противходом. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Акробатические упражнения: Группировки и перекаты в различных положениях. Подвижная игра. «Мяч ловцу».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
22.			Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Ходьба по заданным точкам. Поднимание туловища из положения лёжа на спине Акробатические упражнения: Стойка на лопатках Подвижная игра. «Эстафета с прыжками чехардой.»	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
23.			Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке. Ходьба по заданным точкам Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Акробатические упражнения: Стойка на лопатках Подвижная игра. «Борьба за мяч».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
24.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Ходьба по заданным точкам. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Акробатические упражнения: Стойка на лопатках Подвижная игра. «Эстафета футболистов».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
25.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Ходьба спиной вперёд. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: Стойка на голове и на руках. Подвижная игра. «Удочка».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
26.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Ходьба спиной вперёд. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: Стойка на голове и на руках. Подвижная игра. «Невод».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
27.			Теория: Гигиена обучающихся. Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Ходьба спиной вперёд.	1 час 1 час		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.

			Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: Стойка на голове и на руках. Подвижная игра. «Эстафета баскетболистов».					
28.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Перестроение в движении. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Акробатические упражнения: Кувырки вперёд и назад. Подвижная игра. «Эстафета с прыжками чехардой»	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
29.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Перестроение в движении Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Акробатические упражнения: Кувырки вперёд и назад. Подвижная игра. «Встречная эстафета с мячом.»	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
30.			Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Перестроение в движении. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Акробатические упражнения: Кувырки вперёд и назад. Подвижная игра. «Перестрелка».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
31.			Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Перестроение в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Акробатические упражнения: Кувырки вперёд и назад. Подвижная игра. «Перестрелка».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
32.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Перестроение в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Акробатические упражнения: Несложные комбинации из акробатических упражнений. Подвижная игра. «Мяч среднему».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
33.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Перестроение в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Акробатические упражнения: Несложные комбинации из	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.

			акробатических упражнений. Подвижная игра. «Перетягивание».					
34.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Акробатические упражнения. Несложные комбинации из акробатических упражнений. Промежуточная аттестация по освоению модуля программы.	1 час 1 час		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние. Тестиро вание.
МОДУЛЬ 2 (76 час.)								
1.			Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Акробатические упражнения: Группировки и перекаты в различных положениях. Подвижная игра. «Мяч ловцу».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
2.			Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Ходьба по заданным точкам. Поднимание туловища из положения лёжа на спине Акробатические упражнения: Стойка на лопатках Подвижная игра. «Эстафета с прыжками чехардой»	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
3.			Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке. Ходьба по заданным точкам Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Акробатические упражнения: Стойка на лопатках Подвижная игра. «Борьба за мяч».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
4.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Ходьба по заданным точкам. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Акробатические упражнения: Стойка на лопатках Подвижная игра. «Эстафета футболистов».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
5.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Ходьба спиной вперёд. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: Стойка на голове и на руках. Подвижная игра. «Удочка».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.

6.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Ходьба спиной вперёд. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: Стойка на голове и на руках. Подвижная игра. «Невод».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
7.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Ходьба спиной вперёд. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: Стойка на голове и на руках. Подвижная игра. «Эстафета баскетболистов».	1 час 1 час		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
8.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Перестроение в движении. Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине. Акробатические упражнения: Кувирки вперёд и назад. Подвижная игра. «Эстафета с прыжками чехардой»	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
9.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Перестроение в движении Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине. Акробатические упражнения: Кувирки вперёд и назад. Подвижная игра. «Встречная эстафета с мячом.»	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
10.			Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Перестроение в движении. Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине. Акробатические упражнения: Кувирки вперёд и назад. Подвижная игра. «Перестрелка».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
11.			Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Перестроение в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Акробатические упражнения: Кувирки вперёд и назад. Подвижная игра. «Перестрелка».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
12.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Перестроение в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.

			Акробатические упражнения: Несложные комбинации из акробатических упражнений. Подвижная игра. «Мяч среднему».					
13.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Перестроение в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Акробатические упражнения: Несложные комбинации из акробатических упражнений. Подвижная игра. «Перетягивание».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
14.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Перестроение в движении. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Акробатические упражнения: Несложные комбинации из акробатических упражнений. Подвижная игра. «Катающаяся мишень».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
15.			Теория: Гигиена обучающегося. Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Акробатические упражнения: Несложные комбинации из акробатических упражнений. Подвижная игра. «Катающаяся мишень».	1 час 1 час		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
16.			Строевые упражнения. О.Р.У. с волейбольным мячом. Волейбол: обучение броскам и ловли волейбольного мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Итоговое занятие по освоению модуля программы (промежуточное) Контрольные нормативы	1 час 1 час		груп повая	с.Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
17.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх. Подвижные игры: « Борьба за мяч», « Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
18.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовые, координация, выносливость,	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.

			быстрота) в подвижных играх. Подвижные игры: «Эстафеты с бегом», «Эстафеты с прыжками», «Эстафеты футболистов», «Эстафеты баскетболистов».					
19.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх. Подвижные игры: «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Охотники и утки».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
20.			Строевые упражнения. О.Р.У. с волейбольным мячом. Волейбол: стойки и перемещения волейболиста. Набрасывание мяча (работа в парах).	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт.з ал	Наблюде ние.
21.			Строевые упражнения. О.Р.У. с волейбольным мячом. Волейбол: набрасывание мяча (работа в парах). Передача верхняя и нижняя двумя руками.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
22.			Строевые упражнения. О.Р.У. с баскетбольным мячом. Баскетбол: Броски и ловля от груди , из-за головы двумя руками; одной рукой от плеча.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
23.			Теория: История образования комплекса ГТО. Строевые упражнения. О.Р.У. с волейбольным мячом. Волейбол: Совершенствование и закрепление ранее изученных волейбольных приёмов.	1 час 1 час		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
24.			Строевые упражнения. О. Р. У. с баскетбольным мячом. Баскетбол: Ведение баскетбольного мяча одной рукой (правой или левой), попеременно (правой и левой).	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
25.			Строевые упражнения. О. Р. У. с теннисным мячом. В ОФП подготовку входит: строевые, легкоатлетические, гимнастические, акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх: «Гонка мячей», «Салки», «Удочка».	1 час 1 час		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.

26.			Строевые упражнения. О. Р. У. с теннисным мячом. В ОФП подготовку входит: строевые, легкоатлетические, гимнастические, акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
27.			Строевые упражнения. О. Р. У. с волейбольным мячом. В ОФП подготовку входит: строевые, легкоатлетические, гимнастические, акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
28.			Строевые упражнения. О. Р. У. с баскетбольным мячом. В ОФП подготовку входит: строевые, легкоатлетические, гимнастические, акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
29.			Строевые упражнения. О. Р. У. с футбольным мячом. В ОФП подготовку входит: строевые, легкоатлетические, гимнастические, акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
30.			Строевые упражнения. О. Р. У. с теннисным мячом. В ОФП подготовку входит: строевые, легкоатлетические, гимнастические, акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
31.			Теория: Сведения о строении детского организма. Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. В ОФП подготовку входит: строевые, легкоатлетические, гимнастические, акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры.	1 час 1 час		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
32.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. В ОФП подготовку входит: строевые, легкоатлетические, гимнастические, акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
33.			Строевые упражнения. О.Р.У. с теннисным мячом. В ОФП подготовку входит: строевые, легкоатлетические, гимнастические, акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
34.			Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке. В ОФП подготовку входит: строевые, легкоатлетические, гимнастические, акробатические упражнения;	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.

			подвижные и спортивные игры.					
35.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх. Подвижные игры: «Эстафеты с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Мяч среднему», «Ловцы».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
36.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх. Подвижные игры: «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
37.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры с прыжками.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
38.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Итоговая аттестация по освоению программы.	2 час		груп повая	с.Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Тестиро вание

2.2. Формы аттестации.

Формами текущего контроля обучающихся является беседа по теоретическим основам физической культуры и спорта и тестирование и мониторинг по общей физической подготовке.

Средства: контрольно-тестовые упражнения.

Форма аттестации предусматривает контроль усвоения учебного материала, сформированный по уровням познавательного интереса (низкий, средний и высокий уровень).

Результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится в форме мониторинга (вводный, текущий и итоговый) и оформляется в диагностической карте.

Форма фиксации результатов реализации программы:

Текущий контроль успеваемости. Форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнение ими образовательной программы в период обучения.

- качество освоения обучающимися дополнительной программы по ОФП и норм комплекса ГТО.
- повышение уровня текущей успеваемости;
- соответствие личностных достижений обучающихся требованиям в процессе обучения;
- организация самостоятельной работы обучающихся с учётом их индивидуальных способностей;
- оценка качества подготовки обучающихся по уровню освоения разделов и тем учебного плана.

Промежуточная аттестация. Форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

- выполнение учебного плана;
- оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся, требования к результатам освоения дополнительной программы ОФП и норм комплекса ГТО на конец года;
- определение полноты освоения разделов и тем дополнительной программы за год.

Контрольные испытания, тесты и сдача норм комплекса ГТО на значок являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности обучающихся, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Итоговая аттестация. Форма оценки теоретических знаний у обучающихся ДЮСШ, полностью завершившего обучение на учебно-тренировочном этапе, осуществляемая комиссией из тренеров-преподавателей ДЮСШ и представителей (инструкторов) Районного Центра ГТО.

- динамика личностных достижений обучающихся при выполнении норм комплекса ГТО.
- выполнение тестирования по комплексу ГТО по освоению программы.

2.3. Оценочные материалы.

Контрольные испытания являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных качеств, подготовленности обучающихся.

Нормативы по общей физической и технической подготовке занимающиеся сдают 3 раза в год: в начале (стартовые показатели), в середине (промежуточные показатели) и в конце учебного года (итоговый результат), что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности.

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП)

для аттестации учащихся 8-17 лет.

№ п/п	Наименование упражнений	Оценки	Контрольные нормативы для мальчиков							Контрольные нормативы для девочек						
			6 лет	7 лет	8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1	Подъем в сед из и.п. лежа	«5»	18	20	20	27	34	47	54	18	20	20	27	34	43	50
		«4»	15	17	17	24	31	39	48	15	18	18	24	32	34	46
		«3»	13	15	15	21	28	35	42	13	15	15	21	28	31	40
2	Прыжок в длину с места	«5»	90	100	100	130	150	190	210	85	95	95	125	145	180	192
		«4»	85	95	95	120	130	170	185	80	85	85	115	125	164	178
		«3»	60	80	80	110	120	150	170	55	75	75	100	115	145	168
3	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	«5»	7	8	8	10	12	13	14	6	7	7	9	10	11	12
		«4»	6	7	7	9	11	12	13	5	6	6	8	9	10	11
		«3»	5	6	6	8	10	11	12	4	5	5	7	8	9	10
4	Бег 60 м с высокого старта	«5»	-	-	-	-	-	9.4	9.0	-	-	-	-	-	9.8	9.4
		«4»	-	-	-	-	-	9.7	9.4	-	-	-	-	-	10.2	9.6
		«3»	-	-	-	-	-	10.2	9.6	-	-	-	-	-	10.6	9.8
5	Бег 30 м с высокого старта	«5»	7.5	6.4	6.4	6.0	5.6	-	-	7.5	6.6	6.6	6.2	5.8	-	-
		«4»	8.0	6.7	6.7	6.2	5.8	-	-	8.0	6.9	6.9	6.4	6.0	-	-
		«3»	8.5	7.2	7.2	6.7	6.2	-	-	8.5	7.2	7.2	6.8	6.4	-	-
6	«Челночный» бег 3x10 м	«5»	-	9.0	9.0	8.5	8.4	8.2	8.0	-	10.2	10.2	8.9	8.8	8.6	8.4
		«4»	-	10.3	10.3	9.3	8.9	8.6	8.3	-	10.4	10.4	9.5	9.4	9.2	8.8
		«3»	-	10.6	10.6	10.0	9.4	9.0	8.6	-	10.8	10.8	10.1	10.0	9.8	9.0
7	Метание набивного мяча (1 кг)	«5»	-	-	-	7,0	8,0	9,0	12,0	-	-	-	5,0	6,0	8,0	10,0
		«4»	-	-	-	6,0	7,0	8,0	10,0	-	-	-	4,0	5,0	6,0	8,0
		«3»	-	-	-	5,0	6,0	7,0	8,0	-	-	-	3,0	4,0	5,0	6,0

ПРОТОКОЛ

нормативных испытаний (тестов) по нормам ГТО учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа Белоглинского района»

« _____ » _____ 20__ г.

отделение _____

этап подготовки и год обучения _____

тренер-преподаватель _____

№	Ф.И.О.	Дата рождения	Показатели выполнения упражнений							Средний балл	
			Бег 30м (60м)	Кросс 1000м.; 1500м.; 2000м. (2000м. 3000м.)	Подтягивание на перекладине (сгибание и разгибание рук в упоре)	Наклон вперед из положения стоя (складка)	Прыжок в длину с места	Метание мяча весом (150г.)	Итого		

Заключение о результатах сдачи нормативов: _____

Члены комиссии 1. _____

2. _____

3. _____

Тренер-преподаватель _____

Тест по теоретической подготовке.

1. Сколько физических качеств у человека?

а) 4 б) 6 в) 5 г) 7.

2. Перечислить физические качества человека.

- а) сила, ловкость, гимнастика, быстрота (скоростные способности);
- б) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательно-координационные способности (ловкость), гибкость, сила;
- в) гибкость, активная гибкость, пассивная гибкость, сила, двигательно-координационные способности (ловкость), выносливость;
- г) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательно-координационные способности (ловкость), гибкость, сила, умственные способности.

3. ОФП - расшифровка.

- а) организация физической подготовки;
- б) общая физическая подготовка;
- в) общественная форма правил;
- г) основные физические принципы.

4. ОРУ – расшифровка.

- а) организация упражнений;
- б) общественное развитие учащихся;
- в) обще-развивающие упражнения;
- г) основное развитие учащихся.

5. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий;
- б) средний;
- в) низкий;
- г) любой.

6. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место;
- б) приложить тепло на ушибленное место;
- в) наложить шину;
- г) обработать ушибленное место йодом.

7. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 6 человек:

- а) футбол;
- б) баскетбол;
- в) хоккей;
- г) волейбол.

8. Осанкой называется:

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

9. Фазы - прыжок в длину с места.

- а) отталкивание, полёт, приземление;
 б) разбег, отталкивание, полёт, приземление;
 в) прыжок, полёт, приземление;
 г) скачек, полёт, приземление;
10. Как измеряется результат в прыжках в длину?
 а) частью тела, которое ближе к зоне прыжков;
 б) по ноге, по руке;
 в) частью тела, которое ближе к зоне отталкивания;
 г) по пятке, по руке;

11. Другое название этих упражнений – пресс, отжимание:

- а) сгибание рук, поднятие туловища;
 б) поднятие туловища, сгибание и разгибание рук;
 в) туловища поднятие, разгибание и сгибание рук;
 г) поднятие головы, разгибание рук.

12. Что такое челночный бег?

- а) вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении;
 б) вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом направлении;
 в) вид бега, характеризующийся многократным прохождением дистанции;
 г) длительный бег.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
в	б	б	в	в	а	г	б	б	в	б	а

Для успешной реализации программы предлагается систематическое отслеживание результатов деятельности ребенка, применяя диагностические материалы.

- Диагностическая карта теоретической и практической подготовки воспитанников, заполняются отдельно по каждой группе; (приложение 1,2,3)

- Диагностическая карта личностного развития воспитанников заполняются отдельно по каждой группе.

Диагностическая карта. Мониторинг результативности обучения»

Обучающегося _____
 Ф.И.О.

По программе _____
 Наименование программы

Срок обучения: 1 год (144ч.)

Планируемые результаты	Критерий	Степень выраженности оцениваемого качества	На начало обучения (вводный)	На конец первого полугодия (промежуточный)	На конец обучения (итоговый)

Предметные результаты	Занятия понятийного аппарата, используемого при реализации программы.	<i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся знает понятия и термины, предусмотренные программой. <i>Средний уровень (2б.):</i> учащийся владеет ½ объемом знаний, предусмотренных программой. <i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся владеет менее чем ½ объемом знаний, предусмотренных программой.	Низкий уровень (1 балл)	1-3 баллов	Высокий уровень (3 балла)
	Владение объемом знаний, предусмотренных программой.	<i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся владеет объемом знаний, предусмотренных программой. <i>Средний уровень (2б.):</i> учащийся владеет ½ объемом знаний, предусмотренных программой. <i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся владеет менее чем ½ объемом знаний, предусмотренных программой.	Низкий уровень (1 балл)	1-3 баллов	Высокий уровень (3 балла)
	Подбор материалов с учетом характера объекта труда и технологии, подбор и применение инструментов, приборов и оборудования в технологических процессах с учетом областей их применения.	<i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся владеет объемом знаний, предусмотренных программой. <i>Средний уровень (2б.):</i> учащийся владеет ½ объемом знаний, предусмотренных программой. <i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся владеет менее чем ½ объемом знаний, предусмотренных программой.	Низкий уровень (1 балл)	1-3 баллов	Высокий уровень (3 балла)
	Развитие моторики и координации движений рук при работе с ручными инструментами и соблюдение трудовой и технологической дисциплины.	предусмотренных программой.			
	ВЫВОД:		Низкий уровень (1 балл)	1-3 баллов	Высокий уровень

Метапредметные результаты	Самостоятельность в подборе и работе с литературой.	<p><i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся работает с литературой самостоятельно, не нуждается в помощи со стороны педагога.</p> <p><i>Средний уровень (2б):</i> учащийся работает с литературой с помощью педагога или родителей.</p> <p><i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроля со стороны педагога</p>	Низкий уровень (1 балл)		Высокий уровень (3 балла)
	Самостоятельность в организации проектной деятельности.	<p><i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся работает самостоятельно.</p> <p><i>Средний уровень (2б):</i> учащийся работает с помощью педагога или родителей.</p> <p><i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроля со стороны педагога</p>	Низкий уровень (1 балл)	1-3 баллов	Высокий уровень (3 балла)
	Проявление инновационного подхода к решению учебных и практических задач в процессе моделирования изделия или технологического процесса.	<p><i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся работает самостоятельно.</p> <p><i>Средний уровень (2б):</i> учащийся работает с помощью педагога или родителей.</p> <p><i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроля со стороны педагога</p>	Низкий уровень (1 балл)	1-3 баллов	Высокий уровень (3 балла)
	Самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ по созданию технических изделий.				
	Согласование и координация совместной				

	познавательной-продуктивной деятельности с другими ее участниками.				
	ВЫВОД:		Низкий уровень	1-3 баллов	Высокий уровень

2.4. Методические обеспечение программы.

№ п/п	Тема	Форма организации и проведения занятий	Приемы и тесты	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Набор группы. Оценка физической подготовки.	Групповая, индивидуальная.	Словесные, наглядные.	Анкеты, презентация, инструкции.	Анализ анкет, инструктаж.
2.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Групповая, фронтальная.	Словесные, наглядные.	Плакаты, презентация.	Контрольные нормативы, наблюдение.
3.	Здоровый образ жизни.	Групповая, фронтальная.	Словесные, наглядные, практические.	Плакаты, презентация.	Контрольные нормативы, наблюдение.
4.	Упражнения на развитие скоростных способностей	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесные, наглядные, практические.	Гимнастическая скамейка, скакалки, мячи: теннисные, набивной.	Контрольные нормативы, наблюдение.
5.	Упражнения на развитие выносливости.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесные, наглядные, практические.	Гимнастическая скамейка, скакалки, мячи: теннисные, набивной, в\б.	Контрольные нормативы, наблюдение.
6.	Упражнения на развитие силовых способностей.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесные, наглядные, практические.	Гимнастическая скамейка, шведская стенка. скакалки, мячи: теннисные, набивной.	Контрольные нормативы, наблюдение.
7.	Упражнения на развитие координационных способностей.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесные, наглядные, практические.	Гимнастическая скамейка, шведская стенка. скакалки, мячи: теннисные, набивной.	Контрольные нормативы, наблюдение.
8.	Упражнения на развитие гибкости.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесные, наглядные, практические.	Гимнастическая скамейка, шведская стенка. скакалки, мячи: теннисные, набивной.	Контрольные нормативы, наблюдение.
9.	Упражнения на развитие ловкости.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесные, наглядные, практические.	Гимнастическая скамейка, шведская стенка. скакалки, мячи: теннисные, набивной, волейбольный.	Контрольные нормативы, наблюдение.
10.	Подвижные и спортивные игры.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесные, наглядные, практические.	Мячи: теннисные, набивной, волейбольный, баскетбольный, футбольный, сетка.	Контрольные нормативы, наблюдение.
11.	Контрольные нормативы.	Индивидуальная	Практические	Гимнастическая скамейка, шведская стенка. скакалки, мячи: теннисные, набивной, волейбольные, баскетбольные, футбольные.	Анализ

При реализации программы использованы образовательные технологии: технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, личностно-ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии.

Содержание, методы и приемы обучения данной программе направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе и каждому занимающемуся индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приёмов усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники выполнения упражнений, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки.

Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно выполнять упражнения подводящие к выполнению зачетных нормативов. Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 9-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в

этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности.

2.5. Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение:

По данной программе может работать педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, имеющие средне – специальное или высшее профессиональное образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, ч. 1, ст. 46 от 29.12.2012 г. № ФЗ-273 «Об образовании Российской Федерации», а так же лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий хорошо проветриваемое, с ярким освещением;
- проектор для просмотра обучающих фильмов.

Место осуществления образовательной деятельности:

Общеобразовательные школы Белоглинского района: №5, №11, №12, №20, №28, №36; спорткомплекс ул. Первомайская, №159, малобюджетный спорткомплекс ул. Железнодорожная, №137в, спорткомплекс пос. Центральный, ул. Пионерская, д.3.

Вспомогательные помещения: 2 раздевалки, 2 душевые., 2 сан.узла.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Скамейка гимнастическая	штук	6
2	Маты гимнастические	штук	2
3	Перекладина высокая (турник)	штук	1
4	Перекладина низкая высотой (90 см.)	штук	1
5	Разметка для прыжков в длину с места	штук	1
6	Беговая дорожка 60 м.	штук	1
7	Мяч для метания весом 150 г.	штук	10
8	Граната 500г.	штук	3
9	Граната 700г.	штук	3
10	Свисток	штук	1
11	Секундомер	штук	2
12	Фишки (конусы)	штук	40

13	Мяч теннисный	штук	10
14	Мяч волейбольный	штук	10
15	Мяч баскетбольный	штук	10
16	Мяч футбольный	штук	10
17	Мяч набивной весом 1 кг.	штук	5
18	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
19	Обручи гимнастические	штук	10
20	Скакалка гимнастическая	штук	25
21	Палка гимнастическая	штук	25

Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении в спортивном зале значительного числа занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер-преподаватель.

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале и на улице. Точное выполнение заданий тренера-преподавателя, исключение попадания мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью обучаемого. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с различными тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера-преподавателя.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние волейбольной сетки, устройства для подсчета очков и пр.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста занимающимся, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм у детей при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата детей являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорнодвигательного аппарата являются обучение основам техники бега прыжков, метания, игры с мячом, исключаящей работу суставов и мышц, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм занимающихся является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по площадке с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности площадки;
- следить за состоянием спортивной обуви, состоянием поверхности площадки (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2.6. Система воспитательной работы. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период (летний лагерь с дневным пребыванием детей);
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами Краснодарского края и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Воспитательная работа.

Главными задачами воспитательной работы являются: развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа с учащимися в ДЮСШ направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям спортом, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося..

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. Тренеру-преподавателю необходимо знать межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие и уметь регулировать эти отношения. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать проведение совместных мероприятий: тренингов, походов, экскурсий,

тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям баскетбола.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример - педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные формы воспитательной работы:

- встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- массовые физкультурно-спортивные и культурно - досуговые мероприятия школы и села;
- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение;
- психологические тренинги под руководством педагога-психолога (командного взаимодействия, бесконфликтного поведения и др.);

п\п	Мероприятие	Сроки проведения	Место проведения
1.	Состязание в беге на короткие дистанции: 30 и 60м.	сентябрь	тренеры-преподаватели
2.	Соревнования по метанию теннисного мяча.	октябрь	тренеры-преподаватели
3.	Лучшая команда в подвижных играх.	ноябрь	тренеры-преподаватели

4.	Забавные эстафеты. Соревнование между командами девочек и мальчиков.	декабрь	тренеры-преподаватели
5.	Беговые эстафеты смешанных команд.	январь	тренеры-преподаватели
6.	Соревнования смешанных команд на полосе препятствий.	февраль	тренеры-преподаватели
7.	Соревнования «Легкоатлетические испытания»	март-апрель	тренеры-преподаватели
8.	Однодневные походы в пределах муниципального района	май	тренеры-преподаватели
9.	Товарищеский матч между учащимися группы по мини футболу.	в течение учебного года	тренеры-преподаватели
10.	Проведение родительских собраний.	каждые 3 месяца	тренеры-преподаватели

Алгоритм учебного занятия.

Тема: _____

Дата проведения _____

Средства обучения:

Методы обучения:

Форма проведения:

Цель занятия:

Задачи занятия:

Ход занятия:

1. Организационная часть.
2. Теоретическая часть
3. Практическая часть
4. Результативность
5. Подведение итогов занятия.

2.7 Список литературы.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)// Дополнительное образование: сборник нормативных документов. – М.: издательство «Национальное образование», 2015. – 48с.
3. Приказ Минпросвещения РФ от 29 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

6. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения 2020г.

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10- 11 классов: Учеб.-метод.пособие для учителя.-Ростов н/Д.: Феникс, 2010г. - 413с.- (Б-ка учителя). 373.103.7 А 80.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы:Метод. рекомендации:Пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Под ред. М. Я. Виленского.-М.:Просвещение, 2013г.-142с.-9,3 печ.л. 373.103.7 В 44.
3. Власова Е.М. Подвижные игры и игровые упражнения в школьной системе физического воспитания: Учеб. пособие. - Великие Луки:ВЛГАФК,2011.-126с.- 8,0 печ.л. 373.103.7 В 58.
4. КГУФКСТ. Каф.ТиМ спортивных игр СПОРТ,ФК. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Учеб.программаднев.изаоч.формы обучения по специальности 032102.65 "Физ.культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)"/Авт.-сост. В.И.Родионов, С.В.Ребров. -Краснодар: КГУФКСТ,2012.-10с.-0,7 печ.л. 796.325(06) Б 17.
5. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учеб. для общеобразоват.учреждений/Под ред.В.И.Ляха.-7-е изд.-М.: Просвещение,2012.- 237с.-13,19 печ.л. 373.103.7 Л 98.
6. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации: Учеб.-метод.пособие/Авт. -сост. А. Н. Каинов.-Волгоград:Учитель,2012.-167с.- 9,7 печ. л.(В помощь преподавателю). 373.103.7 О 64.
7. Сибирский ГУФК. Актуальные вопросы совершенствования учебно-тренировочного процесса: Сб. материалов II науч.-практ.конф. преподавателей и аспирантов/Под общ.ред.А. В.Литмановича.-Омск:СибГУФК,2009.-144с.-10,5 печ.л. 796(06) А 43.
8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб.для вузов/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. 7-е изд., стер.-М.: Академия, 2012.-520с.- 32,5 печ.л.- (Высш.проф. образование). 796.3(075) С 73.
9. Спортивные игры: Учеб.пособие/ Авт.- сост. М.М.Бобров, Н.Г. Лутченко, И.В.Соколова и др.-СПб.:СПбГУП,2011.-236с.-12печ.л.- (Б-ка Гуманит.ун-та; Вып.46).796.3(075) С 73.
10. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г. «О направлении

информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730107

Владелец Торяник Людмила Владимировна

Действителен с 20.06.2024 по 20.06.2025