

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «АВТОГОРОДОК»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

Принято на заседании
Педагогического совета
от 31.08.2020
Протокол № 1



Сотверждаю
Директор МБОУ ДО ДЦ
«Автогородок»

А.Н.Шалимов

2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ОФП и ЗОЖ»
программа

Уровень программы: базовый
Срок реализации: 3 года : 432ч. (1год-144ч., 2год-144ч., 3год-144ч.)
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная, дистанционная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер Программы в Навигаторе: **2534**

Автор-составитель:
Болдырева Марина Ивановна,
Методист

г. Краснодар, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Направленность программы.....	3
1.1.2. Актуальность и новизна программы.....	3
1.1.3. Педагогическая целесообразность.....	4
1.1.4. Отличительные особенности программы.....	4
1.1.5. Адресат программы.....	4
1.1.6. Уровень программы, объём и сроки реализации.....	4
1.1.7. Формы обучения.....	4
1.1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.....	4
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.....	5
1.1.10. Цель и задачи программы.....	6
1.2. Содержание программы.....	6
1.2.1. Учебный план 1-го года обучения.....	7
1.2.2. Содержание учебного плана 1-го года обучения.....	10
1.2.3. Планируемые результаты 1-го года обучения.....	10
1.2.4. Учебный план 2-го года обучения.....	11
1.2.5. Содержание учебного плана 2-го года обучения.....	13
1.2.6. Планируемые результаты 2-го года обучения.....	14
1.2.7. Учебный план 3-го года обучения.....	14
1.2.8. Содержание учебного плана 3-го года обучения.....	17
1.2.9. Планируемые результаты 3-го года обучения.....	14
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	18
2.1. Календарный учебный график 1-го года обучения.....	18
2.2. Календарный учебный график 2-го года обучения.....	23
2.3. Календарный учебный график 3-го года обучения.....	29
2.4. Условия реализации программы.....	34
2.4.1. Материально-техническое обеспечение.....	34
2.4.2. Информационное обеспечение.....	34
2.5. Формы контроля аттестации.....	34
2.6. Оценочные материалы.....	36
2.7. Методические материалы.....	36
2.8. Методические рекомендации по организации деятельности объединения.....	38
Список литературы.....	39

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Образование - необходимый, если не самый важный элемент - культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Формированию здорового образа жизни школьников, как один из вариантов, может способствовать реализация программы «ОФП и ЗОЖ », направленная на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

- ✓ Программа разработана в соответствии с требованиями:
- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- ✓ Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
- ✓ Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

1.1.2. Актуальность и новизна программы

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «ОФП и ЗОЖ» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Занятия общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. В программу входят профилактические, оздоровительные и специальные методики: подобраны общеразвивающие физические упражнения, релаксация, игровые задания и т.д. Занятия общей физической подготовкой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Новизна программы основана на комплексном подходе к подготовке здорового молодого человека, умеющего жить в современных социально-экономических условиях.

1.1.3. Педагогическая целесообразность

Целенаправленность в занятиях позволяет формировать в большой степени те качества и развивать те способности, которые будут основой для подготовки занимающихся высокого класса. Под этим понимается развитие, например, силовых качеств; силовая выносливость; скоростная выносливость, ловкость; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающихся. Набор основных разделов программы не является строго обязательным: отдельные разделы могут быть исключены, могут вводиться новые разделы, возможны изменения последовательности их прохождения.

1.1.5. Адресат программы

Обучение по данной программе осуществляется с детьми в возрасте 7 - 18 лет, с учетом возраста, пола и степени спортивной и общефизической подготовленности детей, с разным уровнем интеллектуального развития, имеющих разную социальную принадлежность, пол и национальность.

1.1.6. Уровень программы, объём и сроки реализации

Уровень данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы – *базовый*.

Общий объём часов по программе 432 часов.

Сроки её реализации – 3 года:

1-й год обучения – 144 часа.

2-й год обучения – 144 часов.

3-й год обучения – 144 часов.

1.1.7. Формы обучения

По форме обучения программа – *очная*.

1.1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

На первом году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 45 минут по 2 академических часа.

На втором году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 45 минут по 2 академических часа.

На третьем году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 45 минут по 2 академических часа.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс проводится в соответствии с календарным учебным графиком. В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному.

Занятия проводятся в группах, количество обучающихся не более 15 человек. Состав группы – *постоянный*.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать – беседы, игры, конкурсы, соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ.

1.1.10. Цель и задачи программы

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, привитие интереса и потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Общие задачи физического воспитания:

- ✓ укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся содействии гармоничному физическому развитию;
- ✓ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- ✓ знать правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ привлечение максимального количества детей, подростков и старших школьников к систематическим занятиям спортом;
- ✓ воспитание волевых, морально стойких граждан страны;

- ✓ развитие основных двигательных качеств.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- сформировать знания и умения по «ОФП и здоровому образу жизни»;
- формировать и совершенствовать умения и навыки в таких двигательных действиях, как ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий, и в др. спортивных упражнениях, обучение фигурному вождению велосипеда.

Развивающие:

- развивать физические способности обучающихся;
- прививать санитарно-гигиенические навыки.

Воспитательные:

- воспитывать привычки систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- обучить основным приемам техники и тактическим действиям игровых видов спорта и веловождения;
- сообщать сведения из области физической культуры и спорта.

Развивающие:

- развить специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры формировать стойкий интерес к занятиям;
- развить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игровых видов спорта.

Воспитательные:

- воспитать потребность в гармоническом развитии физических способностей, укрепления здоровья, закаливания организма.

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

- обучить основным приемам самоконтроля;
- обучить приемам техники на уровне умений и навыков игровых видов спорта;
- обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям игровых видов спорта;
- обучить основам тактики командных действий игровых видов спорта.

Развивающие:

- развить специальную физическую подготовленность;
- развить общую физическую подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности).

Воспитательные:

- воспитать навыки соревновательной деятельности игровых видов спорта;
- развивать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, самообладания.

1.2. Содержание программы

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, гандбола, а также умением виртуозно управлять велосипедом, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

1.2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	14	2	12	Входная диагностика В начале учебного года
2.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	14	2	12	
3.	Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола и футбола.	18	2	16	Текущий контроль В течение всего учебного года
4.	Общая физическая подготовка (Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота).	30	2	28	
5.	Веловождение. Фигурное вождение велосипеда.	10	-	10	Промежуточная аттестация В середине учебного года
6.	Школа мяча (баскетбол, гандбол, волейбол).	34	-	34	
7.	Подвижные игры на внимание.	10	-	10	
8.	Фитбол-гимнастика.	12	-	12	
9.	Итоговая аттестация учащихся за учебный год.	2		2	
Итого		144	63	81	Итоговая аттестация В конце учебного года или курса обучения

1.2.2. Содержание учебного плана 1-го года обучения

Тема 1. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Теория. Инструктаж по ТБ. Образ жизни как фактор здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

Практика. Диагностика учащихся. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Волк во рву». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «К своим флажкам». ОРУ (комплекс №1). Подвижные игры: «Хвостики», «Догони и коснись», «Невод». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Хвостики», «Кто быстрее», «Невод».

Тема 2. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность.

Практика. ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Рыбка», «Быстрые пальцы», «Неуловимый шнур». ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Рыбка», «Быстрые пальцы», «Неуловимый шнур». ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Горячий хлеб», «Рапиристы», «Неуловимый шнур».

ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Горячий хлеб», «Рапиристы», «Рыбка». ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Мотальщики катушек», «Веревочка под ногами», «Горячий хлеб». ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Веревочка под ногами», «Попади в мишень», «Неуловимый шнур».

Тема 3. Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола и футбола.

Теория. Режим дня и двигательный режим.

Практика. ОРУ (комплекс № 2). Работа с учебной карточкой «Что за игра футбол?». Подвижные игры: «Слепой футболист», «Отбери мяч», «Передача мячей в колоннах». ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Меткий футболист», «Отбери мяч», «Передача мячей в колоннах». ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Вызов номеров» «Попади в обруч», «Самый точный». ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Вызов номеров» «Попади в обруч», «Самый точный». ОРУ (комплекс № 2). Работа с учебной карточкой «Что такое баскетбол?». Подвижные игры: «Пятнашки ногами», «Кто быстрее», «Попади в кольцо». ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Пятнашки ногами», «Кто быстрее», «Попади в кольцо». ОРУ (комплекс №2). Подвижные игры: «Точный бросок», «Быстро и точно», «Мяч по кругу». ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Точный бросок», «Мяч по кругу», «Быстро и точно».

Тема 4. Общая физическая подготовка (Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота).

Теория. Правильная осанка. Причины нарушения осанки.

Практика **Практика.** Челночный бег 4x10 м. Бег с преодолением препятствий.

Бег в равномерном темпе до 20 – 25 минут. Кросс до 3000 м.

Совершенствование длительного бега. Прыжки со скакалкой. Прыжки с ноги на ногу. Многоскоки. Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения с партнёром. Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения с отягощением. Знакомства с тренажерами. Тренировка на тренажёрах. Игры на развития скоростно - силовых качеств.

Тема 5. Веловождение. Фигурное вождение велосипеда.

Практика. Фигурное вождение велосипеда. Отработка элементов фигурного вождения: «Круг», «Квадрат», «Восьмерка», «Слалом», «Змейка», «Кривая дорожка», «Узор из конусов». Соревнование по выполнению отработанных элементов фигурного вождения велосипеда.

Тема 6. Школа мяча (баскетбол, гандбол, волейбол).

Практика.

Техника остановок. Техника ведения мяча. Техника передач мяча. Техники штрафных бросков. Тактические действия «Быстрый прорыв».

Игра баскетбол по правилам.

Техника верхней передачи. Техника нижней передачи. Техника верхней прямой подачи. Техника нижней подачи. Техника нападающего удара. Технико-тактические действия в нападении и защите в волейболе.

Игра волейбол по правилам.

Общие основы гандбола

Школа мяча: гандбол. Правила игры.

Техническая подготовка: выполнение нижнего приема, выполнение верхнего приема мяча. Техника нижней прямой передачи, верхней прямой передачи. Техника передачи в прыжке, бросков из всех положений.

Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным действиям: тактика нападения; броски с задней линии; ведение мяча при «отрыве». Научиться работать в команде. Взаимодействие с линейным игроком. Комбинационная игра.

Тема 7. Подвижные игры на внимание.

Практика. ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Бой на корточках». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Коршун и наседка». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Разрывание цепи». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Перетягивание каната». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Выталкивание в приседе и спиной». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Тяни в круг». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Вытолкни из круга». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Ловля парами».

Тема 8. Фитбол-гимнастика.

Теория. Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.

Практика. Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на

равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.

Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

Тема 9. Итоговая аттестация учащихся за учебный год.
Тестирование.

1.2.3. Планируемые результаты 1-го года обучения

знать	уметь выполнять
<ul style="list-style-type: none"> ✓ овладение основами техники различных видов двигательной деятельности; ✓ правила подвижных и спортивных игр; ✓ характеристику игровых действий; ✓ установку и разбор игры; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ играть в баскетбол, гандбол, волейбол по упрощённым правилам; ✓ выполнять технические элементы игровых видов спорта (баскетбола, волейбола, гандбола); ✓ комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений (фитбол-гимнастика). ✓ выполнять физические упражнения, направленные на овладение игровыми приемами и воспитание двигательных способностей; ✓ играть в подвижные игры.

1.2.4. Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях ОФП. Значение ОФП для человека. Предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи.	4	2	2	Входная диагностика В начале учебного года Текущий контроль В течение всего учебного года
2.	ОФП: упражнения и игры для развития гибкости, координации движения, силы, выносливости.	14	2	12	
3.	Правила ЗОЖ Подвижные игры с элементами волейбола,	18	2	16	

	гандбола, баскетбола и футбола.				Промежуточная аттестация В середине учебного года
4.	Элементы баскетбола, волейбола, гандбола, футбола.	40	2	38	
5.	Вождение велосипеда на транспортной площадке.	10	-	10	Итоговая аттестация В конце учебного года или курса обучения
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола. Подвижные игры на внимание.	48	-	48	
7.	Игры по выбору обучающихся. Итоговая аттестация учащихся за учебный год.	10	-	10	
Итого		144	63	81	

1.2.5. Содержание учебного плана 2-го года обучения

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях ОФП. Значение ОФП для человека. Предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи.

Теория. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях ОФП.

2. Значение ОФП для человека. Предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи.

Тема 2. ОФП: упражнения и игры для развития гибкости, координации движения, силы, выносливости.

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность.

Практика Челночный бег 4x10м. Прыжки со скакалкой.

Бег с преодолением препятствий. Упражнения с партнёром

Совершенствование длительного бега.

Упражнения на тренажёрах.

Игра на развития выносливости.

Игра на развития скоростно - силовых качеств.

Тема 3. Правила ЗОЖ. Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола, гандбола и футбола.

Теория. Режим дня и двигательный режим.

Практика. Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола и футбола. ОРУ (комплекс № 2). Работа с учебной карточкой «Что за игра футбол?». Подвижные игры: «Слепой футболист», «Отбери мяч», «Передача мячей в колоннах». ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Меткий футболист», «Отбери мяч», «Передача мячей в колоннах». ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Вызов номеров» «Попади в обруч», «Самый точный». ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Вызов номеров» «Попади в обруч», «Самый точный». ОРУ (комплекс № 2). Работа с учебной карточкой «Что

такое баскетбол?». Подвижные игры: «Пятнашки ногами», «Кто быстрее», «Попади в кольцо». ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Пятнашки ногами», «Кто быстрее», «Попади в кольцо». ОРУ (комплекс №2). Подвижные игры: «Точный бросок», «Быстро и точно», «Мяч по кругу». ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Точный бросок», «Мяч по кругу», «Быстро и точно».

Тема 4. Элементы баскетбола, волейбола, гандбола.

Теория. Правила игровых видов спорта.

Практика. Элементы баскетбола, волейбола, гандбола. Техника и тактика игры. Учебная игра.

Техника остановок. Техника ведения мяча. Техника передач мяча. Техники штрафных бросков. Тактические действия «Быстрый прорыв».

Игра баскетбол по правилам.

Техника верхней передачи. Техника нижней передачи. Техника верхней прямой подачи. Техника нижней подачи. Техника нападающего удара.

Технико-тактические действия в нападении и защите в волейболе. **Игра волейбол по правилам.**

Тактика нападения; броски с задней линии; ведение мяча при «отрыве»; взаимодействие с линейным игроком; комбинационная игра.

Обучение групповым взаимодействиям: обучения отвлекающим действиям при нападении. Игровая подготовка: Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Тема 5. Вождение велосипеда на транспортной площадке.

Практика. Фигурное вождение велосипеда: отработка элементов фигурного вождения «Круг», «Квадрат», «Восьмерка», «Слалом», «Наклонная доска», «Зауженная дорожка», «Узор из конусов». Соревнование по выполнению отработанных элементов фигурного вождения велосипеда.

Тема 6. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

Практика. ОРУ (комплекс № 3). Подвижные игры: «С любой точки», «Пробей стенку», «Колесо», «Падающая палка», «Удочка», «Подвижная цель», «Защита укрепления», «Без промаха», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему», «Ловкий снайпер», «Перетягивание в парах», «Борьба за мяч», «Охотники и утки», «Догоняй по кругу», «Летучий мяч».

Тема 7. Подвижные игры по выбору учащихся. Итоговая аттестация учащихся за учебный год.

Практика. Например: подвижные игры: «Бой на корточках», «Коршун и наседка», «Разрывание цепи», «Перетягивание каната», «Выталкивание в

приседе и спиной», «Тяни в круг». «Вытолкни из круга». «Ловля парами». «Лапта», и т.д.

Итоговая аттестация учащихся за учебный год.

1.2.6. Планируемые результаты 2-го года обучения

знать	уметь выполнять
<ul style="list-style-type: none"> ✓ характеристику игровых действий; ✓ роль техники в развитии игры; ✓ тактический план на игру; ✓ индивидуальные и командные тактические действия; ✓ технику выполнения заданий по фигурному вождению велосипеда. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ играть в баскетбол, гандбол, волейбол, футбол по упрощённым правилам; ✓ выполнять стойку, перемещения, передачи и ловлю мяча, броски мяча в ворота, блокирование; ✓ ведение мяча с сопротивлением; ✓ броски с места, в движении; ✓ бросок в прыжке; ✓ умение выполнять задания по фигурному вождению велосипеда.

1.2.7. Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях ОФП. Гигиена спортсмена и закаливание.	14	2	12	Входная диагностика В начале учебного года
2.	Подвижные игры.	14	2	12	
3.	Общая физическая подготовка.	24	-	24	
4.	Элементы лёгкой атлетики.	30	2	28	Текущий контроль В течение всего учебного года
5.	Элементы баскетбола.	30	2	28	
6.	Элементы волейбола.	28	2	26	
7.	Игры по выбору обучающихся. Итоговая аттестация учащихся за учебный год.	4	-	4	Промежуточная аттестация В середине учебного года
Итого		144	63	81	Итоговая аттестация В конце учебного года или курса обучения

1.2.7. Планируемые результаты 3-го года обучения

знать	уметь выполнять
<ul style="list-style-type: none"> ✓ упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости, 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам

<p>координации движений, специальной выносливости; ✓ правила игры в баскетбол, волейбол; ✓ характеристику игровых действий; ✓ влияние физических упражнений на организм занимающихся; ✓ врачебный контроль на занятиях и гигиену спортсмена; ✓ тактику выполнения заданий по фигурному вождению велосипеда.</p>	<p>гандбола, баскетбола, волейбола; ✓ умение выполнять задания по фигурному вождению велосипеда.</p>
---	--

1.2.8. Содержание учебного плана 3-го года обучения

Тема 1. Техника безопасности на занятиях ОФП. Гигиена спортсмена и закаливание.

Теория. Инструктаж по ТБ. Гигиена спортсмена и закаливание. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

Практика. ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Два Мороза», «К своим флажкам». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Зайцы в огороде». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Салки с мячом», «Волк во рву». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «К своим флажкам». ОРУ (комплекс №1). Подвижные игры: «Хвостики», «Догони и коснись», «Невод». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Хвостики», «Кто быстрее», «Невод».

Тема 2. Подвижные игры.

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность.

Практика.

Название, организация, правила проведения игр: «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч — соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Пионерский мяч».

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теория. Режим дня и двигательный режим.

Практика. Челночный бег 4x10 м. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Кросс до 3000 м. Совершенствование длительного бега. Прыжки со скакалкой.

Прыжки с ноги на ногу. Многоскоки. Упражнения с партнёром. Комплекс ритмической гимнастики. Знакомства с тренажерами. Тренировка на тренажёрах. Упражнения на тренажёрах. Упражнения на мышцы пресса, спины. Прыжки в длину с места, вскок на различные предметы. Метание малого мяча (в цель), набивного мяча (1-3кг) на дальность Сочетание упражнений в лазание и перелазании. Эстафеты. Игра на развития скоростно - силовых качеств.

Тема 4. Элементы лёгкой атлетики.

Теория. Правильная осанка. Причины нарушения осанки.

Практика. Гигиена в ОФП. Высокий и низкий старт. Бег 30 м.

Бег 60 м. Бег 100 м. Челночный бег 4x10 м. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег в равномерном темпе до 20 – 25 минут.

Кросс до 2000 м. Метания набивного мяча. Метание малого мяча в цель.

Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Многоскоки. Полоса препятствий.

Тема 5. Элементы баскетбола.

Практика. Техника перемещений баскетболиста. Техника ведения мяча на месте. Техника ведения мяча в движении. Ловля и передача мяча со сменой мест. Передача мяча в тройках. Ловля и передача мяча в движении.

Штрафной бросок. Броски по кольцу с места. Броски по кольцу в движении.

Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите.

Зонная защита. Двусторонняя игра в баскетбол. Игра в баскетбол

Тема 6. Элементы волейбола.

Практика. Элементы волейбола Стойки. Приёмы и передачи мяча.

Подача мяча в заданную зону. Нападающий удар. Блоки. Тактика подач.

Тактика приёмов и передач. Действия без мяча. Действия с мячом.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Двусторонняя игра волейбол. Игра в волейбол.

Тема 7. Игры по выбору обучающихся. Итоговая аттестация учащихся.

Практика. Подвижные игры выбору обучающихся..

1.2.9. Планируемые результаты 3-го года обучения

знать	уметь выполнять
<ul style="list-style-type: none"> ✓ правила техники безопасности; ✓ упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма; ✓ выполнять технические приемы и тактические действия в игровых видах

<ul style="list-style-type: none"> ✓ характеристику игровых действий в нападении и защите в игровых видах спорта; ✓ основное содержание правил по баскетболу, волейболу, гандболу. 	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии; ✓ играть в баскетбол, волейбол, гандбол с соблюдением основных правил; ✓ демонстрировать жесты судьи.
--	--

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график 1-го года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Инструктаж по ТБ. Здоровье и физическое развитие человека Образ жизни как фактор здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	2		беседа		опрос
2.		Диагностика учащихся	2		тесты, анкета		педагогическое наблюдение
3.		ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: с элементами лёгкой атлетики: «Стремительный».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
4.		ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Салки с мячом», «Волк во рву»	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
5.		ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «К своим флажкам»	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
6.		ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Хвостики», «Догони и коснись», «Невод»	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
7.		ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Хвостики», «Кто быстрее», «Невод»	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
8.		Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья,	2		беседа		опрос

		работоспособность					
9.		ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Рыбка», «Быстрые пальцы», «Неуловимый шнур».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
10		Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола и футбола. ОРУ (комплекс № 2). «Что за игра футбол?» Подвижные игры: «Слепой футболист»,	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
11		Игры: «Отбери мяч», «Передача мячей в колоннах».	2		соревнование		результат
12		ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Меткий футболист», «Отбери мяч».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
13		Игры: «Передача мячей в колоннах», «Самый точный».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
14		ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Вызов номеров» «Попади в обруч», «Самый точный».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
15		ОРУ (комплекс № 2 «Что такое баскетбол?», «Точный бросок»,	2		беседа		опрос
16		Подвижные игры: «Пятнашки ногами», «Кто быстрее», «Попади в кольцо».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
17		ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Пятнашки ногами», «Кто быстрее», «Попади в кольцо».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
18		ОРУ (комплекс №	2		игры,		педагог

		2). Подвижные игры: «Точный бросок», «Быстро и точно», «Мяч по кругу».			упражнения		ическое наблюдение
19		Общая физическая подготовка (Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота). Правильная осанка. Причины нарушения осанки	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
20		Челночный бег 4х10 м	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
21		Бег с преодолением препятствий	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
22		Бег в равномерном темпе до 20 – 25 минут	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
23		Кросс до 3000 м.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
24		Совершенствование длительного бега	2		беседа		опрос
25		Прыжки со скакалкой	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
26		Прыжки с ноги на ногу. Многоскоки.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
27		Комплекс упражнений с гантелями	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
28		Упражнения с партнёром.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
29		Комплекс ритмической	2		игры, упражнения		педагогическое

		гимнастики				наблюдение
30		Упражнения с отягощением.	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
31		Знакомства с тренажерами.	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
32		Тренировка на тренажерах	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
33		Игры на развития скоростно-силовых качеств.	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
34		Веловождение. Фигурное вождение велосипеда	<u>2</u>		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
35		Отработка элементов фигурного вождения: «Круг», «Квадрат»,	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
36		Отработка элементов фигурного вождения: «Восьмерка», «Слалом», «Змейка»	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
37		Отработка элементов фигурного вождения: «Кривая дорожка», «Узор из конусов».	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
38		Соревнование по выполнению фигурного вождения велосипеда.	<u>2</u>		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
39		Школа мяча: баскетбол. Правила игры	2		соревнование	результат
40		Техника остановок, ведения мяча.	2		соревнование	результат
41		Техника передач	2		соревнование	результат

		мяча.					т
42		Техники штрафных бросков.	2		соревнование		результат
43		Тактические действия «Быстрый прорыв».	2		соревнование		результат
44		Тактические действия «Быстрый прорыв».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
45		Игра баскетбол по правилам.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
46		Баскетбол по правилам.	2		соревнование		педагогическое наблюдение
47		Школа мяча: волейбол. Правила игры Техника верхней передачи.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
48		Техника нижней передачи.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
49		Техника верхней прямой подачи, нижней подачи.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
50		Техника нападающего удара.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
51		Технико-тактические действия в нападении и защите в волейболе.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
52		Игра волейбол по правилам.	2		соревнование		педагогическое наблюдение
53		Школа мяча: гандбол. Правила игры.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
54		Техническая подготовка: выполнение нижнего приема, выполнение	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение

		верхнего приема мяча.					
55		Техника нижней прямой передачи, верхней прямой передачи.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
56		Техника передачи в прыжке, бросков из всех положений.	2		соревнование		педагогическое наблюдение
57		Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным действиям: тактика нападения; броски с задней линии; ведение мяча при «отрыве».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
58		Научиться работать в команде.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
59		Взаимодействие с линейным игроком	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
60		Комбинационная игра	2		соревнование		педагогическое наблюдение
61		Подвижные игры на внимание	2		соревнование		педагогическое наблюдение
62		ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Ловля парами»	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
63		ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Догоняй по кругу»	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
64		ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Летучий мяч»	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
65		ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Охотники и утки»	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
66		Фитбол-	2		игры,		педагог

		гимнастика.			упражнения		ическое наблюдение
67		Правила поведения при работе с мячом. Правильная посадка на мяч.	2		упражнения		педагогическое наблюдение
68		Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений.	2		упражнения тренировка		результат
69		Упражнения в парах, на равновесие, координацию движений.	2		упражнения тренировка		результат
70		Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.	2		упражнения тренировка		результат
71		Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».	2		игры		результат
72		Итоговая аттестация учащихся за учебный год	2		тесты		зачет

2.2. Календарный учебный график 2-го года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях ОФП. Значение ОФП для человека. Предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России. Техника	2		беседа		опрос

		безопасности на занятиях ОФП. 2. Значение ОФП для человека. Предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи.					
2.		Диагностика учащихся	2		тесты, анкета		педагогическое наблюдение
3.		ОФП: упражнения и игры для развития гибкости, координации движения, силы, выносливости. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
4.		Челночный бег 4х10м. Прыжки со скакалкой.	2		упражнения		педагогическое наблюдение
5.		Бег с преодолением препятствий.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
6.		Совершенствование длительного бега.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
7.		Упражнения на тренажёрах.	2		упражнения		педагогическое наблюдение
8		Игра на развития выносливости.	2		игры		опрос
9.		Игра на развития ловкости. Игра на развития скоростно-силовых качеств.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
10.		Подвижные игры с элементами волейбола,	2		игры, беседа		педагогическое наблюдение

		баскетбола и футбола. Режим дня и двигательный режим					ние
11.		Игры: «Отбери мяч», «Передача мячей в колоннах», «Отбери мяч».	2		соревнование		результат
12.		ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Меткий футболист», «Пятнашки».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
13.		Игры: «Передача мячей в колоннах», «Самый точный».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
14.		ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Вызов номеров» «Попади в обруч», «Самый точный».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
15.		ОРУ (комплекс № 2 «Что такое баскетбол?», «Точный бросок»,	2		беседа		опрос
16.		Подвижные игры: «Пятнашки ногами», «Кто быстрее», «Попади в кольцо».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
17.		ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Пятнашки ногами», «Кто быстрее», «Попади в кольцо».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
18.		ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Точный бросок», «Быстро и точно», «Мяч по кругу».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
19.		Элементы баскетбола, волейбола, гандбола. - Правила игровых видов спорта.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
20.		Техника	2		игры,		педагог

		перемещений баскетболиста.			упражнения		ическое наблюдение
21.		Техника ведения мяча на месте.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
22.		Техника ведения мяча в движении.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
23.		Ловля и передача мяча со сменой мест.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
24.		Передача мяча в тройках.	2		упражнения, игра		опрос
25.		Ловля и передача мяча в движении.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
26.		Штрафной бросок.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
27.		Броски по кольцу с места.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
28.		Броски по кольцу в движении.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
29.		Взаимодействие игроков в нападении	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
30.		Взаимодействие игроков в защите.	2		Учебная игры		педагогическое наблюдение
31.		Зонная защита.	2		Учебная игры		педагогическое наблюдение
32.		Игра в баскетбол	2		соревнование		педагогическое наблюдение
33.		Передача мяча сверху.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение

							ние
34.		Приём мяча снизу.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
35.		Игра в парах.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
36.		Волейбол. Нижняя подача мяча.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
37.		Верхняя прямая подача мяча.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
38.		Подача мяча в заданную зону.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
39.		Нападающий удар.	2		соревнование		результат
40.		Блокирование.	2		соревнование		результат
41.		Взаимодействие игроков при нападающем ударе.	2		соревнование		результат
42.		Взаимодействие игроков при блокировании.	2		соревнование		результат
43.		Тактические действия в нападении.	2		соревнование		результат
44.		Тактические действия в защите	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
45.		Двусторонняя игра волейбол.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
46.		Гандбол. Тактика нападения.	2		соревнование		педагогическое наблюдение
47.		Броски с задней линии	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
48.		Ведение мяча при «отрыве».	2		игры, упражнения		педагогическое

						наблюдение
49.		Взаимодействие с линейным игроком.	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
50.		Комбинационная игра.	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
51.		Обучение групповым взаимодействиям: отвлекающие действия при нападении.	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
52.		Основы взаимодействия игроков во время игры	2		соревнование	педагогическое наблюдение
53.		Понятие развития игровой комбинации	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
54.		Понятие: оборонительная игра.	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
55.		Понятие: наступательная игра.	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
56.		Игровая подготовка	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
57.		Правила безопасного ведения двусторонней игры.	2		игра, упражнения	педагогическое наблюдение
58.		Двусторонняя игры в гандбол.	2??		игра	педагогическое наблюдение
59.		Вождение велосипеда на транспортной площадке	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение
60.		Фигурное вождение , проезд: «Круг», «Квадрат»,	2		соревнование	педагогическое наблюдение

		«Слалом».					
61.		Фигурное вождение, проезд: «Наклонная доска», «Зауженная дорожка», «Узор из конусов».	2		соревнование		педагогическое наблюдение
62.		Фигурное вождение, проезд «Восьмёрка».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
63.		Соревнование по фигурному вождению велосипеда.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
64.		Подвижные игры на внимание: «С любой точки», «Пробей стенку», «Колесо»,	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
65.		Подвижные игры: «Подвижная цель», «Защита укрепления», «Перетягивание в парах», «Догоняй по кругу».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
66.		Подвижные игры: «Без промаха», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему», «Ловкий снайпер»,	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
67.		Подвижные игры: «Летучий мяч», «Борьба за мяч».	2		упражнения		педагогическое наблюдение
68.		Игры по выбору учащихся «Лапта».	2		упражнения тренировка		результат
69.		Например: подвижные игры: «Разрывание цепи», «Перетягивание каната».	2		игры		результат
70.		Игра в «Пионербол»	2		игры		результат
71.		Игра в футбол	2		игры		результат
72.		Итоговая аттестация учащихся за учебный год.	2		тесты		зачет

--	--	--	--	--	--	--	--

2.3. Календарный учебный график 3-го года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Техника безопасности на занятиях ОФП. Гигиена спортсмена и закаливание. Инструктаж по ТБ. Гигиена спортсмена и закаливание. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.	2		беседа		опрос
2.		Диагностика учащихся	2		тесты, анкета		педагогическое наблюдение
3.		Подвижные игры. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
4.		Название, организация, правила проведения игр «Быстро по местам», «Вызов номеров».	2		упражнения		педагогическое наблюдение
5.		«Что изменилось», «Салки», «Охотники и утки».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
6.		«Мяч — соседу», «Не давай мяча водящему».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
7.		«Космонавты», «Мяч среднему», «Третий лишний».	2		упражнения		педагогическое наблюдение

8		«Линейная эстафета», «Третий лишний».	2		игры		опрос
9.		«Пионерский мяч».	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
10.		ОФП. Челночный бег 4x10 м.	2		игры, беседа		педагогическое наблюдение
11.		Бег с преодолением препятствий.	2		соревнование		результат
12.		Разновидности бега, ходьбы, прыжков.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
13.		Кросс до 3000 м.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
14.		Совершенствование длительного бега.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
15.		Прыжки со скакалкой.	2		упражнения		опрос
16.		Упражнения с партнёром.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
17.		Комплекс ритмической гимнастики.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
18.		Упражнения на тренажёрах.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
19.		Тренировка на тренажёрах.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
20.		Упражнения на мышцы пресса, спины.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
21.		Прыжки в длину с места, вскок на различные предметы.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
22.		Метание малого	2		игры,		педагог

		мяча (в цель), набивного мяча (1-3кг) на дальность			упражнения		ическое наблюдение
23.		Сочетание упражнений в лазание и перелазание	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
24.		Эстафеты	2		упражнения, игра		опрос
25.		Игра на развития скоростно - силовых качеств.	2		соревнования		педагогическое наблюдение
26.		Игра на развития скоростно - силовых качеств.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
27.		Элементы лёгкой атлетики. Правильная осанка. Причины нарушения осанки.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
28.		Гигиена в ОФП. Высокий и низкий старт.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
29.		Бег 30 м.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
30.		Бег 60 м.	2		Учебная игра		педагогическое наблюдение
31.		Бег 100 м.	2		Учебная игра		педагогическое наблюдение
32.		Челночный бег 4x10 м	2		соревнование		педагогическое наблюдение
33.		Эстафетный бег	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
34.		Бег с преодолением препятствий	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
35.		Бег в равномерном темпе до 20 – 25	2		игры, упражнения		педагогическое

		минут.			я		наблюдение
36.		Кросс до 2000 м	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
37.		Метания набивного мяча. Метание малого мяча в цель.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
38.		Метание малого мяча на дальность.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
39.		Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой.	2		соревнование		результат
40.		Многоскоки.	2		соревнование		результат
41.		Полоса препятствий.	2		соревнование		результат
42.		Элементы баскетбола.	2		соревнование		результат
43.		Техника перемещений баскетболиста.	2		соревнование		результат
44.		Техника ведения мяча на месте.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
45.		Техника ведения мяча в движении.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
46.		Ловля и передача мяча со сменой мест.	2		соревнование		педагогическое наблюдение
47.		Передача мяча в тройках.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
48.		Ловля и передача мяча в движении.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
49.		Штрафной бросок.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
50.		Броски по кольцу с места.	2		игры, упражнения		педагогическое

					я		наблюдение
51.		Броски по кольцу в движении.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
52.		Взаимодействие игроков в нападении	2		учебные задания		педагогическое наблюдение
53.		Взаимодействие игроков в защите.	2		учебные задания		педагогическое наблюдение
54.		Зонная защита.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
55.		Двусторонняя игра в баскетбол.	2		соревнование		педагогическое наблюдение
56.		Игра в баскетбол	<u>2</u>		соревнование		педагогическое наблюдение
57.		Элементы волейбола Стойки.	2		игра, упражнения		педагогическое наблюдение
58.		Приёмы и передачи мяча.	2		игра		педагогическое наблюдение
59.		Подача мяча в заданную зону.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
60.		Нападающий удар.	2		соревнование		педагогическое наблюдение
61.		Блоки.	2		соревнование		педагогическое наблюдение
62.		Тактика подач.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
63.		Тактика приёмов и передач.	2		игры, упражнения		педагогическое

					я		наблюдение
64.		Действия без мяча.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
65.		Действия с мячом.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
66.		Индивидуальные действия.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
67.		Групповые действия.	2		упражнения		педагогическое наблюдение
68.		Командные действия.	2		упражнения тренировка		результат
69.		Двусторонняя игра волейбол.	2		учебно-тренировочная игра		результат
70.		Игра в волейбол.	2		соревнование		результат
71.		Игры по выбору учащихся. Игра в футбол, в «Пионербол»	2		игры		результат
72.		Итоговая аттестация учащихся за учебный год.	2		тесты		зачет

73.		ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Охотники и утки»	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение	
74.		ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Борьба за мяч»	2		игры, упражнения	педагогическое наблюдение	
75.		ОРУ (комплекс № 4). Подвижные игры выбору обучающихся	2		тренировка	результат	
76.		ОРУ (комплекс № 4). Подвижные	2		тренировка	результат	

		игры выбору обучающихся					
77.		ОРУ (комплекс № 4). Подвижные игры выбору обучающихся	2		тренировка	результат	
78.		ОРУ (комплекс № 4). Подвижные игры выбору обучающихся	2		тренировка	результат	
79.		ОРУ (комплекс № 4). Подвижные игры выбору обучающихся. Итоговое занятие	2		соревнование	зачет	

2.4. Условия реализации программы

2.4.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходима материально-техническая база, которая представляет собой:

- помещение для занятий;
- спортивное оборудование;
- наглядные пособия: раздаточный и дидактический материалы, плакаты, стенды.

2.4.2. Информационное обеспечение

Программа разработана на основании примерной программы «Гандбол», «Волейбол», «Баскетбол» для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ.

2.5. Формы контроля и аттестации

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Постановлением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе должна носить вариативный характер (Концепция, гл. I). Инструменты оценки достижений учащихся должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов в общем и дополнительном образовании. (Концепция, гл. III).

Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (ст.75), но и не запрещает её проведение (ст.60) с целью установления:

- ✓ соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

✓ соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Аттестация (промежуточная и итоговая) по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам может проводиться в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы, так и в порядке, установленном локальным нормативным актом организации дополнительного образования (ст.30, ст.58), который должен быть размещен на официальном сайте организации в сети «Интернет». Формы, порядок и периодичность аттестации учащихся определяется образовательной организацией, осуществляющей образовательную деятельность (Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п.17).

Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу и прошедшим итоговую аттестацию, могут выдаваться сертификаты, которые самостоятельно разрабатывают и утверждают образовательные организации (ст.60 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), могут выдаваться почетные грамоты, призы или устанавливаться другие виды поощрений.

Диагностика для определения уровня знаний, умений и навыков по основным темам программы в объединении «Гандбол» проводится три-четыре раза в учебном году: в начале и в конце курса – обязательно, а также – текущий контроль для уточнения качества образования.

Формы контроля/аттестации и анализа реализации программы определяются самим педагогом таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам знаний и умений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе на соответствующих этапах обучения. Это могут быть: коллективное обсуждение результатов выполнения заданий и/или результатов соревнований, конкурсы.

Виды контроля	Цель проведения	Формы контроля	Сроки
Вводный	Определение начального уровня знаний, умений и навыков по ПДД	Теоретические беседы, опрос, анкетирование, наблюдение	Сентябрь, начало занятий
Текущий	Определение степени понимания и усвоения учебного материала по темам и готовности к восприятию нового материала. Выявление детей отстающих и опережающих в обучении	Педагогическое наблюдение, опрос (устный, письменный, графический), практические занятия, тесты	В течение учебного года
	Творческий потенциал учащихся	Проведение	В конце

		соревнований, викторин, игр, конкурсов, соревнований, выставка работ	каждого блока тем
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач	Участие в соревнованиях, играх, викторинах, городских и окружных конкурсах	Апрель, май

На основании результатов, полученных после диагностики, в содержание учебного плана могут быть внесены корректировки, тем самым осуществляется принцип дифференцированного подхода в процессе обучения к каждому учащемуся.

Формы фиксации образовательных результатов: грамоты, дипломы, компьютерное тестирование, соревнования, накопление фотоматериалов, отзывы родителей и педагогов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: конкурсы, открытые занятия, соревнования, аналитическая справка.

2.5. Оценочные материалы

Оценка результативности программы - тестирование, анкетирование, мониторинг физической подготовленности, соревнование.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится на последнем занятии каждого месяца. Данные заносятся в журнал.

В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование, на котором обучающиеся должны показать определенный результат.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

Итоги реализации программы: выполнение контрольных упражнений (тестов).

2.6. Методические материалы

1. Особенности организации образовательного процесса – очно.

2. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

3. Формы организации образовательного процесса: подгрупповая, групповая.

4. Формы организации учебного занятия: беседа, дискуссия, игра, конкурс, соревнование, тренировка.

Алгоритм учебного занятия:

I этап – организационный.

Задача: подготовить детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап – подготовительный (подготовка учащихся к восприятию материала нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

III этап – основной. В качестве основного этапа может выступать:

1. Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

Содержание: целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция.

Содержание: применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний и умений.

Задача: закрепить полученные на занятии знания и умения по пройденному материалу.

Содержание: применяются тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Содержание: наиболее распространёнными способами работы являются беседа и/или практические занятия.

IV этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

2.7. Методические рекомендации по организации деятельности объединения

Высокая активность и сознательная работа детей на занятиях достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания, педагогических задач по освоению конкретной темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям, освоения теоретических

и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, и достижения соответствующего уровня двигательных способностей.

В соответствии с дидактическими принципами (последовательности, систематичности и индивидуализации) педагог приучает воспитанников к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику правильно, затем постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно – повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

При подборе средств и методов практических занятий необходимо иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Двигательные возможности учащихся / Е.С. Черник - М.: просвещение, - 2012 г.
2. Игнатъева В.Я., Портнов ЮМ. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. - М.:ФОН, 2018 г.
3. Клузов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2017 г.
4. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры / В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012 г.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014 г.
6. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, - 2018 г.

Информационные ресурсы:

- <https://kopilkaurokov.ru>

Я и здоровый образ жизни. (дистанционное обучение, как форма домашнего обучения)

- <https://www.maam.ru> Интерактивные упражнения для дошкольников по физической культуре.

-<http://www.vsesadiki.ru>

Упражнения по ОФП для детей в домашних условиях.