

Департамент социальной политики Администрации города Кургана
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Принята на заседании
педагогического совета
от «17» мая 2022 года
Протокол № 72

Утверждаю:
Директор МБОУ г. Кургана «СОШ № 5»
С.И. Корнев
Приказ № 258
от «22» апреля 2022 года



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Спиридонова Наталья Викторовна
педагог дополнительного
образования

г. Курган, 2022

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы- физкультурно-спортивная (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «ОФП» обусловлена наличием запроса со стороны детей и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности. Общая физическая подготовка - одно из активных средств решения проблем оздоровления, повышения физической активности и работоспособности людей. Секрет популярности ОФП в том, что доступна всем, имеет богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы заниматься общей физической подготовкой, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Отличительные особенности программы: Содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение упражнений специфичных только для общей физической подготовки, которые используются на всех занятиях.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы. Данная рабочая программа разработана для обучающихся 12-15 лет (по возрастным подгруппам). К освоению дополнительной общеразвивающей программы допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям (наличие медицинской справки).

Срок реализации (освоения) программы. Срок обучения 1 год.

Объем программы Программа рассчитана на 68 часов обучения из расчета 2 часа в неделю.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса (очная с применением с применением дистанционных образовательных технологий, в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)), численный состав группы от 15 до 20 чел, режим занятий, 2 раза в неделю по 1 часу

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) Имеется возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) Индивидуальный образовательный маршрут - это программа образовательной деятельности обучающегося, составленная на основе его интересов и образовательного запроса, обеспечивающая условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности, фиксирующая образовательные цели и результаты.

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) не допустимо, наличие талантливых детей в объединении - проектирование ИОМ для

одаренных обучающихся (по необходимости) или создание модуля для работы с одаренными детьми по данной программе.

Уровень сложности содержания программы- Стартовый (ознакомительный) - 1 год, количество часов 68 часов.

1.2.Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель: физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья посредством систематических занятий общей физической подготовкой.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать представление учащихся об основных видах спорта, истории возникновения и развития волейбола, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности во время занятий, оказании первой помощи при травмах; гигиенических требованиях и технике безопасности на занятиях волейболом;

– сформировать у учащихся знания о личной гигиене, о системах дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;

– обеспечить усвоение базовых видов двигательных действий; выполнение физических упражнений с использованием современного спортивного инвентаря и оборудования; поддержание оптимального уровня индивидуальной работоспособности;

– содействовать формированию опыта участия в соревнованиях различного уровня.

– формировать адекватную оценку собственных физических возможностей; осуществлять коррекцию осанки и телосложения;

– выработать навыки самоконтроля за развитием адаптивных свойств организма

Воспитывающие:

– воспитать ценностное отношение к занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта;

– содействовать приобретению учащимися навыков управления своими эмоциями, эффективного взаимодействия со взрослыми и сверстниками; взаимопомощи;

– воспитывать самостоятельность, ответственность, дисциплинированность, инициативу;

– формировать здоровый образ жизни, укреплять здоровье учащихся,

Развивающие:

– развивать физические качества и способности учащихся (быстрота, точность, ловкость, согласованность движений, ритм, равновесие, выносливость, сила, гибкость)

– развивать познавательные, коммуникативные способности, критическое мышление, внимание, память.

Планируемые результаты

К окончанию первого года обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- ценностное отношение к своему здоровью;

- потребность в познании, занятиях спортом, содержательном досуге;

- ответственное отношение к выполнению упражнений;

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другим людям;

- сформированность морально-волевых, психических качеств личности юных спортсменов (целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, выносливость, находчивость, дисциплинированность, трудолюбие).

Универсальные учебные действия (УУД):

Познавательные УУД:

- познавательный интерес к занятиям спортом;
- базовые понятия и термины, умение применять их в процессе занятия;
- умение применять теоретические знания на практике и в повседневной жизни.

Регулятивные УУД:

- умение адекватно оценивать ситуацию, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка);
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;
- навыки самоконтроля (взаимоконтроля) и самооценки (оценки).

Коммуникативные:

- умение общаться и сотрудничать со сверстниками, учащимися старшего и младшего возраста, взрослыми;
- навыки бесконфликтного диалога с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- умение слушать и слышать других людей.

Предметные:

учащиеся узнают:

- гигиенические требования на занятиях общей физической подготовкой; технику безопасности на занятиях;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

учащиеся научатся:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

учащиеся приобретут опыт: участия в соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части (ОФП, СФП, ТП). На начальном этапе больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности учащихся.

1.3. Рабочая программа

Учебный план для программы «ОФП» сроком реализации 1 год

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Все го	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Опрос по ТБ, Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	20	3	17	
2.1.	Упражнения для развития скорости	7	1	6	Текущий контроль. Наблюдение
2.2.	Прыжковые упражнения	7	1	6	Текущий контроль. Наблюдение
2.3	Гимнастические упражнения	6	1	5	Текущий контроль. Наблюдение
3	Теоретическая подготовка	4	4	-	
3.1.	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Текущий контроль. Наблюдение
3.2.	Влияние физических упражнений на организм человека	2	2	-	Текущий контроль. Наблюдение
4	Специально – физическая подготовка.	20	5	15	
4.1	Упражнения для привития навыков быстроты и точных действий.	4	1	3	Текущий контроль. Наблюдение
4.2	Упражнения для развития прыгучести.	4	1	3	Текущий контроль. Наблюдение
4.3	Упражнения для развития прыгучести	4	1	3	Текущий контроль. Наблюдение
4.4	Многократные броски набивного мяча	4	1	3	Текущий контроль. Наблюдение
4.5	Прыжки на одной и на обеих ногах	4	1	3	Текущий контроль. Наблюдение
5	Легкая атлетика	10	2	8	

5.1.	Легкая атлетика. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.инструктаж по технике безопасности	5	1	4	Текущий контроль. Наблюдение
5.2.	Бег на скорость с изменением движения. Сочетание различных видов ходьбы	5	1	4	Текущий контроль. Наблюдение
6	Подвижные игры.	10	1	9	Текущий контроль. Наблюдение
7	Участие в соревнованиях.	1	-	1	Зачетный. Уметь показать лучший результат в соревновательном режиме.
8	Промежуточная аттестация.	1	-	1	Теория. Практика. Общение и повторение изученного теоретического и практического материала.
	Итого	68	23	45	

Формы аттестации / контроля

Формы контроля. С целью определения качества освоения проводятся различные виды контроля:

- **входной контроль** (тестирование по общей физической подготовке в начале реализации Программы);
- **текущий контроль** (мониторинг освоения учащимися начальных знаний, умений и навыков в течение всего учебного года);
- **итоговый контроль** (тестирование по общей физической подготовке в конце реализации программы).

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Цель промежуточной аттестации – выявление уровня освоения учащимися программы дополнительного образования и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ.

Формы проверки результатов освоения программы

В начале года проводится вводное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП, ТП. Он проводится с целью определить степень

достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные испытания. Результаты контрольных испытания является основой для перехода групп на следующий этап подготовки.

Содержание программы

1. Вводное занятие(2ч)

Теория: Гигиенические требования на занятиях ОФП (1 час).

Практика: Комплектование группы, информирование учащихся о перспективе обучения

2. Общая физическая подготовка(20 часов; 3ч-теория, 17ч – практика)

Теория: Общая физическая подготовка – Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение общеразвивающих упражнений перед началом тренировки

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки

3. Теоретическая подготовка (4ч - теория)

3.1 Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.

3.2. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно -сосудистой и дыхательной систем.

3.3. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача.

3.4 Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

4. Специальная физическая подготовка(20 часов: теория – 5 часов; практика – 15 часов)

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Практика: Упражнения для привития навыков быстрой ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бега 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии)-сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами

Бег с постановками изменением направления. Челночный бег (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со

взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг) (1 – теория; 3 – практика).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком спиной вперед. То же сотяжением. Запрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и на обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

5. Легкая атлетика (10 часов; 2-теория, 8- практика)

Теория: История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены современности

Практика:

5.1. Бег 30 м. Бег 1000 м. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Подвижные игры на основе раздела "легкая атлетика" Многоголки. Прыжки на скакалке.

6. Подвижные игры (10 ч; 1 – теория, 9 – практика)

Теория: Инструктаж по ТБ при подвижных играх. Совершенствование умений и навыков через игру

Практика

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1—1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 р

3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. Участие в соревнованиях (1 час- практика)

Умение показать лучший результат в соревновательном режиме.

8. Итоговое занятие (1 час)

Теория: Обобщение и повторение изученного материала. Подведение итогов (1 час)

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	Вводное занятие (2ч)		2	Вводное занятие Техника безопасности История возникновения и развития волейбола. Гигиенические требования на занятиях волейболом	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка (20ч)		1	Общая физическая подготовка	Лекция	Тест
3			1	Упражнения для развития скорости	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
4			1	Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
5			1	общеразвивающие упражнения	Презентация	Наблюдение
6			1	Значение общеразвивающих упражнений перед началом тренировки	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
7			1	Упражнения для развития скорости	Видеоматериалы	Наблюдение
8			1	Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
9			1	Прыжковые упражнения	Лекция	Тест
10			1	прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
11			1	прыжки через препятствие	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение

12			1	Гимнастические упражнения	Презентация	Наблюдение
13			1	Гимнастические упражнения	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
14			1	Физическая культура и спорт в России	Лекция	Тест
15			1	Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья	Презентация	Инструктаж
16			1	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы	Лекция	Тест
17			1	Влияние физических упражнений на работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно -сосудистой и дыхательной систем.	Презентация	Наблюдение
18			1	Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
19			1	Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
20			1	Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков	Лекция	Тест
21			1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча	Презентация	Наблюдение
22	Теоретическая подготовка (4ч)		1	Физическая культура и спорт в России	Презентация	Наблюдение

23			1	Влияние физических упражнений на организм человека	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
24			1	Физическая культура и спорт в России	Презентация	Инструктаж
25			1	Влияние физических упражнений на организм человека	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
26	Специально-физическая подготовка (20ч)		1	Упражнения с отягощением	Лекция	Тест
27			1	Упражнения для развития прыгучести	Презентация	Наблюдение
28			1	Прыжки на одной и на обеих ногах	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
29			1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Лекция	Тест
30			1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
31			1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	Лекция	Тест
32			1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокировании	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
33			1	Бег с остановками. Челночный бег (общий пробег за одну попытку 20-30 м)	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
34			1	Упражнения с отягощением	Презентация	Наблюдение
35			1	Упражнения для развития прыгучести	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
36			1	Специальные	Лекция	Тест

				технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование		
37			1	Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование	Презентация	Инструктаж
38			1	стойки в сочетании с перемещениями	Презентация	Инструктаж
39			1	стойки в сочетании с перемещениями	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
40			1	сочетание перемещений и технических приемов	Лекция	Тест
41			1	встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку;	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
42			1	передачи из глубины площадки для нападающего удара	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
43			1	Встречная передача в прыжке (вперед-вверх)	Презентация	Инструктаж
44		17.02	1	Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
45		24.02	1	верхняя прямая подача: по мячу	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
46	Легкая атлетика(10ч)		1	удар прямой по ходу по мячу	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
47			1	Удар по мячу, подброшенному партнером	Лекция	Тест
48			1	Техника защиты	Презентация	Наблюдение
49			1	Стойки в сочетании с перемещениями;	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
50			1	Перемещения различными	Лекция	Тест

				способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите		
51			1	Прием снизу двумя руками	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
52			1	Прием мяча сверху двумя руками	Лекция	Тест
53			1	Умение принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях	Презентация	Инструктаж
54			1	Умение принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
55			1	подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач	Лекция	Тест
56	Подвижные игры(10ч)		1	Инструктаж по ТБ при подвижных играх	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
57			1	Совершенствование умений и навыков через игру	Лекция	Тест
58			1	Игровое задание «Художник»	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
59			1	Мяч над головой	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
60			1	Беговые подвижные игры	Презентация	Наблюдение
61			1	Совершенствование умений и навыков через игру	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
62			1	Игровое задание «Художник»	Лекция	Тест

63			1	Мяч над головой	Презентация	Инструктаж
64			1	Инструктаж по ТБ при подвижных играх	Беседа Видеоматериалы	Наблюдение
65			1	Игровое задание «Художник»	Лекция	Тест
66	Участие в соревнованиях (1ч)		1	Участие в соревнованиях	Презентация	Инструктаж
67	Промежуточная аттестация		1	Итоговое занятие	Тест	Наблюдение
Итого:68ч						

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34
Первое полугодие	16 недель, с 1.09.2022 по 28.12.2022
Каникулы	31.10.-6.11.2022 29.12.2022 по 10.01.2023 27.03.2023 по 02.04.2023
Второе полугодие	18 недель, с 11.01.2023 по 28.05.2023
Промежуточная аттестация	28.05.2022 г.

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится 1 раз, в конце учебного года. Оценка позволяет сравнить, анализировать каждого учащегося и, таким образом, вести контроль за уровнем физической подготовленности спортсменов, определять рост индивидуальных показателей, развития физических качеств учащихся и делать анализ работы и освоения программы.

Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки:

Высокий уровень – учащийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период, выполняет самостоятельно, не испытывает особых затруднений, правильно технично выполняет упражнения, а также имеет скоростно-силовые качества, выносливость и т.д.

Средний уровень – у учащихся объем усвоения и навыков составляет 50-70 %, выполняет с помощью тренера.

Низкий уровень – учащийся овладел менее 50%, испытывает затруднение при выполнении специальных упражнений.

Критериями оценки освоения программы являются:

- соответствие теоретических знаний, обучающих программным требованиям;

- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- умение работать в команде;
- освоение знаний, умений, навыков.

Оценка позволяет сравнить, анализировать каждого учащегося и, таким образом, вести контроль за уровнем физической подготовленности спортсмена, развитие физических качеств учащихся и делать анализ работы и освоение программы.

Материально – техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимо:

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка
3. Волейбольные мячи;
4. Тумбы для прыжков;
5. Скакалки;
6. Сетка для переноса мячей;
7. Игровая форма – в соответствии с утвержденными нормами;
8. Секундомеры, свистки.

Информационное обеспечение

1. Программа;
2. Наглядные пособия (по возможности);
3. Мультимедиа для просмотра игры.
4. Интернет источники

Кадровое обеспечение:

Педагог высшим образованием или средним профессиональным образованием в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н к образованию и обучению) – учитель физической культуры.

Реализацию программы предполагается осуществлять на основе следующих принципов:

- гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации жизнедеятельности и образования детей, и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося, учета его интеллектуальных и психофизиологических и личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;

Учета специфических региональных особенностей культуры, экологии условий жизни;

- обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего обучения;

- содействия выбору индивидуального образовательного маршрута.

Формы и методы обучения

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок.

Во время занятий используются следующие методы:

По способу организации занятия

- словесные(рассказ, беседа, лекция, обсуждение, анализ);
- наглядные(демонстрация слайдов, иллюстративного материала);
- иллюстративно-демонстрационные (просмотр видеоматериалов);
- практические (упражнения, игра, соревнования).

По уровню деятельности детей

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый.

На занятиях используются групповые и индивидуально-групповые формы организации деятельности учащихся, а также различные формы проведения занятий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№п /п	Раздел тема программы	Формы занятий	Приемы методы организационно образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Лекция	Рассказ, беседа.	Инструкции по технике безопасности по виду деятельности.	Опрос учащихся.
2.	Общая физическая подготовка	Лекция, практическое занятие. Тренировка.	Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, переменный, игровой, индивидуальный	Инструкции по технике безопасности по виду деятельности.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг.
3.	Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа, игровой, попеременный.	Инструкции по технике безопасности по виду деятельности.	Сдача контрольных нормативов, мониторинг. Контрольные тесты и упражнения.
4.	Легкая атлетика	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видеоматериала соревнований.	Метод подводных упражнений, словесный, наглядный, практический, иллюстративно-демонстративный	Инструкции по технике безопасности по виду деятельности.	Упражнения, контрольные тесты, соревнования.
5.	Подвижные игры	Объяснение, Практическое занятие.	Словесный метод, метод показа, игровой, попеременный	Инструкции по технике безопасности по виду деятельности.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг
6	Соревновательная деятельность	Объяснение, Практическое занятие.	Словесный метод, метод показа, игровой, попеременный	Инструкции по технике безопасности по виду деятельности.	Упражнения, контрольные тесты, соревнования
6.	Промежуточная аттестация	Мероприятие	Подведение итогов	Фотографии, видео, компьютерная презентация учащихся секции.	Результаты соревнований различного уровня.

Оценочные материалы

Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы (процентное соотношение освоенных учащимися и предусмотренных программой)

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
3	Теоретические знания, предусмотренные программой, усвоены в полном объеме	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все контрольные нормативы	Программа усвоена в полном объеме
2	Теоретические знания, предусмотренные программой, усвоены в большей степени	Освоил не в полном объеме практические умения, сдал большую часть	Программа усвоена в полном объеме
1	Теоретические знания, предусмотренные программой, усвоены в меньшей степени	Освоил меньше половины практических умений, сдал меньшую часть	Программа не усвоена
0	Теоретические знания, предусмотренные программой, не усвоена	Не освоил практические умения, не сдал контрольные нормативы	Программа не усвоена

Список литературы и источников (для педагогов и учащихся)

Используемая литература

Литература для обучающихся:

1. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. Москва. Изд. «Физкультура и спорт» 1988г.
2. Лях В.И., Любомировский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура. Учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных школ. Москва. Изд. «Просвещение» 1997г.
3. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. Москва. Изд. «Педагогика» 1980г.
4. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. Москва. Изд. «Радуга». 1982г.

Литература для педагога:

1. Андреев С.Н. Играй в футбол. Москва. ПОМАТУР 1999г.
2. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2002г.
3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. Изд. «Физкультура и спорт». 1998г.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва. АСТ АСТРЕЛЬ. 2003г.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2001г.
6. Швыков И.А. Футбол в школе. Москва. ТЕРРА – СПОРТ. 2002г.

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группу
начальной подготовки**

№ п/п	Содержание требований	Девушки	Юноши
Физическая подготовленность			
1.	Бег 30 м: 6х4м (сек.)	20,0	17
2.	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	38,0	34,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	220
4.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами (см)	15	20
5.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	10	25
6.	Поднимание туловища изи.п. лежа на спине	30	-
7.	Подтягивание	-	8
Техническая подготовленность			
1.	Передач на точность в прыжке через сетку из зоны 4 в зону 6	-	-
2.	Верхняя прямая подача на точность	-	-

**Нормативы общей физической и специальной подготовки
1-года обучения**

№ п/п	Содержание требований	Девушки	Юноши
Физическая подготовленность			
1.	Бег 30 м: 6х4м (сек.)	12,0	11,5
2.	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31,0	28,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	240
4.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами (см)	20	25
5.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	12	35
6.	Поднимание туловища изи.п. лежа на спине	35	-
7.	Подтягивание	-	10
Техническая подготовленность			
1.	Передач на точность в прыжке через сетку из зоны 4 в зону 6	2	2
2.	Верхняя прямая подача на точность	4	4

