

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. Пояснительная записка
 | 3 |
| 1. Учебно-тематический план
 | 9 |
| 1. Содержание
 | 13 |
| 1. Методическое обеспечение
2. Материально-техническое обеспечение
3. Приложение
 | 242526 |

1. **Пояснительная записка**

 Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Программа дополнительного образования «Развитие» направлена на формирование и поддерживание физического развития обучающихся.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

 **Актуальность** программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

• несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;

• перегрузка учебных программ;

• ухудшение экологической обстановки;

• недостаточное или несбалансированное питание;

• стрессовые воздействия;

• распространение нездоровых привычек.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна**программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Педагогическая целесообразность** программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

**Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

*Образовательных:*

* Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
* Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
* Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
* Обучение игровой и соревновательной деятельности;
* Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающих:*

* Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
* Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
* Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
* Развитие инициативы и творчества учащихся;
* Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
* Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

*Воспитательных:*

* Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
* Воспитать умение работать в группе, команде;
* Воспитать психологическую устойчивость;
* Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
* Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

**Отличительной особенностью** образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

**Количество обучающихся в группах: 10 чел.**;

**Режим занятий:**140 учебных часов в год, 4 (астрономических) часа в неделю.

**Этапы реализации программы**

**Первый этап –** начальной подготовки:

- познакомить с формами спортивно – оздоровительной деятельности;

- заложить основы формирования ЗОЖ;

- научить обучающихся подбирать инвентарь и оборудование для занятий.

**Второй этап** – учебно-развивающий:

- сформировать уровень физической подготовки занимающихся;

- развить способности самоконтроля;

**Третий этап**– усовершенствования:

- сформировать знания и умения для самостоятельного использования форм спортивно-оздоровительной деятельности;

- научить пользоваться новыми видами оборудования;

**Форма и режим занятий**

**Формы организации занятий:**

* Групповые практические занятия;
* Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
* Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
* Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
* Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
* Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:**учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Количество занятий - 2 занятия в неделю по 2 часа. Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен.

**Ожидаемые результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Будут знать** | **Будут уметь** |
| * Санитарно-гигиенические требования к занятиям;
* Основные способы и особенности движения и передвижений человека;
* О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
* О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
* Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.
 | * Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
* Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
* Взаимодействовать в команде в процессе занятий ОФП.
* Владеть техникой перемещений во время игры;
* Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
* Использовать различные тактические действия.
 |

**Личностные результаты**

* Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
* мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

**Метапредметные результаты**

* Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
* формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
* овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

**Компетентностная модель**

Будут сформированы следующие компетенции:

 - ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);

- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);

- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);

- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);

 - коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);

- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся**

 Занятия в секции ОФП проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях школы, конкурсах.

**2. Учебно- тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **Всего** | **Практ.** **занятия** | **Теор.****занятия** |  |
|  | Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием. | 2 | - | 2 |  |
|  | Базовые упражнения для легкоатлета. | 2 | 2 | - |  |
|  | Виды прыжков. Прыжковые упражнения. | 2 | 2 | - |  |
|  | Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом. | 2 | 2 | - |  |
|  | Скоростные упражнения. | 2 | 2 | - |  |
|  | Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.  | 2 |  | 2 |  |
|  | Упражнения для развития силы. | 2 | 2 | - |  |
|  | Упражнения для гибкости и подвижности суставов. | 2 | 2 | **-** |  |
|  | Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
|  | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
|  | Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов. | 2 | - | 2 |  |
|  | Волейбол. Прием и передача мяча. | 2 | 2 | - |  |
|  | Волейбол. Подача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 14. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 15. | Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 16. | Волейбол. Прием и передача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 17. | Волейбол. Подача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 18. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 19. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 20. | Волейбол. Прием и передача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 21. | Волейбол. Подача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 22. | Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 23. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 24. | Волейбол. Прием и передача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 25. | Волейбол. Подача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 26. | Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 | Промежуточная аттестация(прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.) |
| 27. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 28. | Волейбол. Прием и передача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 29. | Волейбол. Подача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 30. | Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 31. | Открытое первенство по волейболу. | 2 | 2 | - |  |
| 32. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 33. | Баскетбол. Стойки и перемещения. | 2 | 2 | - |  |
| 34. | Баскетбол. Дриблинг. | 2 | 2 | - |  |
| 35. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 36. | Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 37. | Баскетбол. Броски с различных дистанций. | 2 | 2 | - |  |
| 38. | Баскетбол. Работа в тройках. | 2 | 2 | - |  |
| 39. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 40. | Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 41. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 42. | Баскетбол. Стойки и перемещения. | 2 | 2 | - |  |
| 43. | Баскетбол. Дриблинг. | 2 | 2 | - |  |
| 44. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 45. | Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 46. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 47. | Баскетбол. Броски с различных дистанций. | 2 | 2 | - |  |
| 48. | Баскетбол. Работа в тройках. | 2 | 2 | - |  |
| 49. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 50. | Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 51. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 52. | Баскетбол. Стойки и перемещения. | 2 | 2 | - |  |
| 53. | Баскетбол. Дриблинг. | 2 | 2 | - |  |
| 54. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 55. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 56. | Баскетбол. Броски с различных дистанций. | 2 | 2 | - |  |
| 57. | Баскетбол. Работа в тройках. | 2 | 2 | - |  |
| 58. | Открытое первенство по баскетболу. | 2 | 2 | **-** |  |
| 59. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 60. | Футбол. Ведение мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 61. | Футбол. Удары по воротам. | 2 | 2 | - |  |
| 62. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 63. | Просмотр презентаций ГТО | 2 | - | 2 |  |
| 64. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 65. | Футбол. Игровые комбинации. | 2 | 2 | - |  |
| 66. | Футбол. Игровые комбинации. | 2 | 2 | - |  |
| 67. | Товарищеский матч между учебными отделениями. | 2 | 2 | **-** |  |
| 68. | Просмотр презентаций ГТО | 2 | - | 2 |  |
| 69. | Футбол. Игровые комбинации. | 2 | 2 | - |  |
| 70. | Футбол. Игровые комбинации. | 2 | 2 | - |  |
|  | **ИТОГО** | **140** | **112** | **28** |  |
|  |  |  |  |  |  |

**3. Содержание программы**

Тема №1

Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №2

Базовые упражнения для легкоатлета.

Практика: Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа. Упражнения для скоростной выносливости.

Тема №3

Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

Теория: прыжков в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

Тема №4

Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Теория: Что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Тема №5

Скоростные упражнения.

Практика: Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

Тема №6

Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №7

Упражнения для развития силы.

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

Тема №8

Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

Теория: Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

Тема №9

Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №10

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №11

Упражнения с собственным весом.

Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

Тема №12

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №13

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №14

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №15

Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Принципы утренней гимнастики. Примерные комплексы упражнений.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №16

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №17

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №18

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №19

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №20

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №21

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая

Тема №22

Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Виды закаливания. Принципы закаливания. Нетрадиционные формы закаливания.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №23

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №24

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №25

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №26

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Основные показатели физической нагрузки. Дозировка физической нагрузки.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №27

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах

Тема №28

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №29

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №30

Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №31

Открытое первенство по волейболу.

Тема №32

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №33

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №34

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №35

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №36

Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила ведение дневника самоконтроля. Показатели самоконтоля. Понятие работоспособности.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №37

Баскетбол. Броски с различных дистанций.

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №38

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2\*2. Игра 3\*3.

Тема №39

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №40

Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №41

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №42

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №43

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №44

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №45

Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила страховки и самостраховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №46

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №47

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №48

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2\*2. Игра 3\*3.

Тема №49

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №50

Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №51

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №52

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №53

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №54

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №55

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №56

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №57

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2\*2. Игра 3\*3.

Тема №58

Открытое первенство по баскетболу.

Тема №59

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №60

Футбол. Ведение мяча. Удары по воротам.

Теория: Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы, подъемом.

Практика: Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога.

Тема №61

Футбол. Удары по воротам.

Теория: Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

Практика: Удары на точность.

Тема №62

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №63

Просмотр презентаций ГТО.

Тема №81

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №65

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №66

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №67

Товарищеский матч по футболу между учебными отделениями.

Тема №68

Просмотр презентаций ГТО.

Тема №69

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №70

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

1.Итоговые занятия.

2.Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.

5.Отчетные (*участие в соревнованиях, судейство соревнований).*

**Критерии замера прогнозируемых результатов**
1. Педагогическое наблюдение.
2. Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:
• обсуждение результатов дневников самоконтроля.
• участие в спортивных мероприятиях.

**Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)**•Педагогические наблюдения.
•Проведение комплексов упражнений обучающимися.
•Итоговые занятия.
• Участия в спортивных мероприятиях.

* 1. **Методическое обеспечение программы**

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

* Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
* Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
* Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
* Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.
* Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
* Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.
* Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.
* Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

* Групповые практические занятия;
* Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
* Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
* Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
* Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
* Участие в спортивных соревнованиях.

 **Основные формы проведения занятий:**учебная, учебно- тренировочная, соревнования.

**Структура практического занятия:**

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 60 – 75 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

**Структура теоретического занятия:**

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (40 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (10 мин).

* 1. **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

**Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:**

* Сигнальные флажки и фишки
* Секундомер
* Свисток
* Скакалки
* Рулетка
* Мячи баскетбольные
* Мячи волейбольные
* Мячи футбольные
* Волейбольная сетка
* Футбольные ворота
* Баскетбольные стойки
* Гантели
* Турник
* Гимнастические маты
* Фитболы
* Гимнастические коврики

**Список литературы**

**Для педагога:**

* 1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
	2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
	3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
	4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
	5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
	6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
	7. Новиков Ю.А**.**Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

**Для обучающихся:**

* 1. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
	2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
	3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

**Кадровое обеспечение программы**

Программа «Развитие» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства