

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
«СИРИУС. КУЗБАСС»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.01.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУДО КО
«Сирius. Кузбасс»
Г. Т. Васильчук

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Олимпийская команда»

Физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 36 акад. часов

Разработчик программы:

Смышляева А.Л.,
Заместитель директора по ОМР
ГАУДО КО РЦВПРС и ТДМ
«Сирius. Кузбасс»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009DE32BB5E665FB8BD282B54AB43C24F3
Владелец: Васильчук Галина Талгатовна
Действителен: с 20.06.2024 до 13.09.2025

Кемеровский муниципальный округ, 2024 г.

Эксперты:

Смышляев Дмитрий Валентинович

Директор ГУДО «Кузбасский центр физического воспитания детей»

Перспективы применения навыков и компетенций, полученных в ходе освоения программы:

- уверенное поведение в игровых ситуациях различных видов спорта, успешный поиск выгодных тактических решений во время действий атаки и защиты;

- совершенствование скоростно-силовых способностей, выносливости, координационных способностей;

- участие в соревнованиях Всероссийской Олимпиады «Олимпийская команда» по направлению «Спорт» в рамках «Всероссийской Большой олимпиады «Искусство – Технологии – Спорт» и других физкультурно-спортивных комплексных соревнованиях регионального уровня и выше.

.

Содержание

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Цели и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты.....	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1 Календарный учебный график.....	13
2.2 Условия реализации программы	17
Информационное обеспечение	18
Кадровое обеспечение	19
Применяются следующие виды и формы контроля:.....	19
2.6 Список литературы.....	25

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпийская команда» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Нормативно-правовые документы для основания разработки программы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изм. и доп.);

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение правительства РФ № 678-р от 31 марта 2022 года «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп.);

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Локальные акты учреждения.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность программы

Обучающая программа «Олимпийская команда» имеет высокую актуальность для обучающихся общеобразовательных организаций, формирует тактико-тактические умения во время игровых действий в массовых видах спорта: футбол, баскетбол, шахматы. Программа создает условия для совершенствования двигательных способностей: скоростно-силовых, выносливости, координации движений, координационной выносливости. Программа предусматривает совершенствование умений в актуальных для обучающихся видах спорта: легкая атлетика, спортивный туризм, спортивное ориентирование.

Школьники, проходящие обучение в рамках программы «Олимпийская команда», приобретают не только двигательные умения и способности, но также улучшают свои теоретические знания в области методики физического воспитания, истории развития спорта.

«Олимпийская команда» способствует успешному участию в спортивных соревнованиях школьников, в том числе Всероссийской Олимпиады «Олимпийская команда» по направлению «Спорт» в рамках «Всероссийской Большой олимпиады «Искусство – Технологии – Спорт».

Таким образом, программа «Олимпийская команда» актуальна и востребована для школьников Кузбасса.

Отличительные особенности программы

Программа «Олимпийская команда» обладает рядом отличительных особенностей:

1. **Индивидуальный подход:** Программа «Олимпийская команда» предоставляет возможность каждому обучающегося развивать свои двигательные способности и умения в актуальных видах спорта. Обучающиеся выполняют индивидуальные задания, учитывая уровень подготовки игрового амплуа и спортивную специализацию каждого участника, исходя из своих склонностей, способностей и особенностей личности.

2. **Практическая направленность:** Программа акцентируется на практических умениях решения спортивных задач во время спортивных состязаний и испытаний. Обучающиеся имеют возможность не только учиться теоретическим аспектам участия в спортивных соревнованиях, но и непосредственно применять их на практике.

3. **Развитие личностной стороны:** «Олимпийская команда» не только обучает школьников технике выполнения упражнений, но и способствует

развитию личностных качеств, таких как уверенность, самодисциплина, настойчивость, решительность, целеустремленность, смелость.

4. Многосторонний подход: Программа включает в себя различные аспекты спортивной тренировки: техническая подготовка, физическая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка. Такой комплексный подход позволяет обучающимся развивать все необходимые способности.

5. Возможность практики на спортивных объектах предоставляет возможность продемонстрировать свои навыки, получить обратную связь от экспертов.

Адресат программы

Обучающиеся образовательных учреждений Кемеровской области – Кузбасса в возрасте 12 – 15 лет, имеющие опыт участия в спортивных соревнованиях, победители муниципальных соревнований, заинтересованные в развитии двигательных умений и способностей.

Общее количество часов по программе 41 час (9 модулей продолжительностью от 1 до 5 часов), срок освоения содержания программы – 6 дней профильной смены в ГАУДО КО «Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи «Сириус. Кузбасс». Каждый обучающийся за период реализации программы может выбрать для освоения 7 вариативных модулей в соответствии со своей спортивной специализацией. Объем программы – 36.

Форма обучения по программе – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в группах постоянного состава. Группы – это команды-победители школьных и муниципальных этапов игр школьных спортивных клубов: 12 человек.

Занятия проводятся ежедневно, согласно календарному графику смены максимальное количество часов в день не более 7.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование технических навыков по игровым видам спорта у обучающихся, подготовка к успешному выступлению на Всероссийском этапе соревнований.

Задачи:

Личностные:

формировать культуру здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;

развивать личностные качества, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

воспитывать волевые качества личности: целеустремленность, решительность, выдержку, терпеливость, смелость, настойчивость, организованность, дисциплинированность, самоконтроль;

способствовать формированию потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные:

формировать способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

продолжить развивать умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

обучать соблюдению норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

формировать умение позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные:

формировать представление об особенностях Президентских спортивных игр или Президентских состязаний: история, правила проведения, основные требования к участникам, виды спорта;

способствовать освоению и закреплению теоретических знаний;

развивать физические навыки по видам спорта;

совершенствовать тактику командной работы по видам спорта;

продолжить совершенствование навыков выполнения легкоатлетических упражнений.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Знания о физической культуре (инвариантный)	1		1	Тестирование
2	Легкая атлетика (инвариантный)	1	4	5	Тестирование
3	Шахматы (вариативный)	1	4	5	Турнир

4	Волейбол (вариативный)	1	4	5	Соревнование
5	Баскетбол (вариативный)	1	4	5	Соревнование
6	Футбол (вариативный)	1	4	5	Соревнование
7	Настольный теннис (вариативный)	1	4	5	Турнир
8	Легкая атлетика: углубленная подготовка. (вариативный)	1	4	5	Тестирование
9	Спортивный туризм (вариативный)	1	4	5	Тестирование
Всего		9	32	41	

Содержание учебного плана

1. Модуль Знания о физической культуре

Теория: Сведения об истории физической культуры и спорта в мире и России. Основы оздоровительной тренировки человека. Методики совершенствования двигательных способностей человека. Техника различных видов спорта. Стратегия ответов на вопросы при компьютерном тестировании. Различные типы вопросов и преодоление трудностей при ответе на них. Участие в викторине по истории физической культуры и спорта, основных спортивных соревнованиях Российской Федерации. Прохождение тестирования с использованием различных типов вопросов.

Форма контроля: Тестирование.

2. Легкая атлетика

Теория: Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений: метания. Особенности метания мяча, ракеты. Основы эстафетного бега: старт, коридор, передача палочки. Убегающая эстафета, догоняющая эстафета. Тактика командной борьбы в эстафетах. Бег на выносливость: окислительные процессы в мышцах и способы борьбы с ними.

Практика: Техническая подготовка. Совершенствование техники: бега, старта, финиша. Совершенствование прыжков в длину с разбега: разбег и его оптимальная длина, методики регулирования длины разбега, ритм бега, отталкивание. Способы прыжка в длину. Приземление в прыжках. Метания. Особенности положения тела при выпуске снаряда, основы техники, главное звено техники метания. Средние дистанции бега. Тактика распределения усилий.

Форма контроля: Тестирование

3. Шахматы

Теория: Основы дебюта, классические защиты. Лучшие дебюты сильнейших шахматистов мира. Эндшпили. Гамбиты и их целесообразность. Тактика игры в различных режимах соревнований. Победа по времени. Запись ходов.

Практика: Решение шахматных задач. Партии. Разбор партий лучших шахматистов с тестовыми заданиями на решение. Разбор сыгранных товарищеских партий. Подборка оптимальной индивидуальной тактики игры.

Форма контроля: Турнир

4. Волейбол

Теория: Тактические действия защиты и нападения. Поддача. Усиленная поддача. Блок. Роль связующего. Либеро и его действия. Игровые действия в зонах спортивной площадки.

Практика: Взаимодействие игроков в парах, тройках. Удержание мяча. Падения в волейболе. Товарищеская игра. Разбор игры. Нападающий удар. Действия игроков на первой линии. Специальная физическая подготовка волейболиста (совершенствование скоростно-силовых способностей). Индивидуальные и командные действия, действия с мячом, тактическая подготовка, техника нападения и защиты, учебно-тренировочные игры.

Форма контроля: Соревнование

5. Баскетбол

Теория: Игровые действия баскетболиста. Тактика игры. Варианты защиты и нападения. Блокирование. Передачи мяча. Броски в кольцо с различных дистанций, особенности техники.

Практика: Стойки и перемещение, ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с сопротивлением, ловля и передача мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, от пола, броски мяча с места в движение одной рукой от плеча, от головы с сопротивлением, тактические взаимодействия, игра по правилам.

Форма контроля: Соревнование

6. Футбол

Теория: Правила игры, особенности и трактовка. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль игроков на поле. Игровое амплуа. Взаимодействие на поле. Тактика защиты и нападения. Вратарь и его взаимодействие с командой.

Практика: Взаимодействие в парах, тройках. Атакующие действия. Остановка мяча. Совершенствования специальных физических качеств футболиста: скорости, скоростно-силовых, скоростной выносливости. Игры. Разбор игровых действий с выполнением тактических заданий.

Форма контроля: Соревнование

7. Настольный теннис

Теория: Основы техники. Виды подач. Приемы атаки и защиты.

Практика: Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование скоростных способностей, координации, скоростносиловых способностей.

Форма контроля: Турнир

8. Легкая атлетика: углубленная подготовка

Теория: Роль скоростно-силовой подготовки легкоатлета. Выносливость в беге на длинные и средние дистанции. Восстановление организма после соревновательных нагрузок. Очередность использования физических упражнений с учетом проявления двигательных способностей человека, планирование оздоровительной тренировки.

Практика: Упражнения на совершенствование скоростно-силовых способностей локальных мышечных групп. Упражнение на совершенствование силовой выносливости, скоростной выносливости. Контрольные упражнения.

Форма контроля: Тестирование

9. Спортивный туризм (вариативный)

Теория: Правила соревнований. Техника выполнения упражнений по программе дистанция пешеходная. Ошибки техники. Технические устройства измерения результата.

Практика: Техническая подготовка. Исправление ошибок в технике участников. Совершенствование силовой выносливости в избранных видах упражнений.

Форма контроля: Тестирование.

1.4 Планируемые результаты

Программа «Олимпийская команда» обеспечивает достижение планируемых результатов в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

– формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

– развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

– формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни

– проявление волевых качеств личности: целеустремленность, решительность, выдержку, терпеливость, смелость, настойчивость, организованность, дисциплинированность, самоконтроль.

Метапредметные результаты:

– способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

– умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

– способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

– умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

– формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими. Планируемые предметные результаты, которые обучающиеся приобретут в процессе реализации программы

В ходе реализации программы обучающиеся будут знать:

– особенности воздействия двигательной активности на организм человека, способы сохранения и укрепления здоровья и влияние здоровья на успешную учебную деятельность, значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

– особенности игр школьных спортивных клубов: история, правила проведения, основные требования к участникам, виды спорта;

– значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

– правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

– названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

– наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

– упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

– контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

– основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

– жесты судьи спортивных игр;

– игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

будут уметь:

– выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

– применять коммуникативные и презентационные навыки;

– принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных дней – 6 учебных дней.

Место проведения: РЦ «Сириус.Кузбасс»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Инвариант Теоретические знания о физической культуре и методике физического воспитания	1	Лекция	Тестирование
	Инвариант Легкая атлетика. Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений	1	Лекция	
	Инвариант Легкая атлетика. Техническая подготовка. Совершенствование техники бега, старта, финиша.	2	Практика	
	Вариативный модуль Шахматы. Основы дебюта. Эндшпили. Гамбиты. Запись ходов.	1	Лекция	
	Вариативный модуль Волейбол. Тактические действия защиты и нападения.			
	Вариативный модуль Шахматы. Решение шахматных задач. Партии. Разбор партий лучших шахматистов с тестовыми заданиями на решение.	2	Практика	
	Вариативный модуль Волейбол. Взаимодействие игроков в парах, тройках. Удержание мяча. Падения в волейболе. Товарищеская игра. Разбор игры. Нападающий удар.			
Итого за день		7		
2	Инвариант Легкая атлетика. Способы прыжка в длину. Приземление в прыжках. Метания. Особенности положения тела при выпуске снаряда, основы техники, главное звено техники метания. Средние дистанции бега. Тактика распределения усилий.	2	Практика	Тестирование
	Вариативный модуль Волейбол. Тактические действия защиты и нападения.	1	Лекция	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	Вариативный модуль Шахматы. Основы дебюта. Эндшпили. Гамбиты. Запись ходов.			
	Вариативный модуль Волейбол. Взаимодействие игроков в парах, тройках. Удержание мяча. Падения в волейболе. Товарищеская игра. Разбор игры. Нападающий удар.	2	Практика	
	Вариативный модуль Шахматы. Решение шахматных задач. Партии. Разбор партий лучших шахматистов с тестовыми заданиями на решение.			
	Вариативный модуль Волейбол. Действия игроков на первой линии. Специальная физическая подготовка волейболиста (совершенствование скоростно-силовых способностей). Индивидуальные и командные действия, действия с мячом, тактическая подготовка, техника нападения и защиты	2	Практика	Соревнование
	Вариативный модуль Шахматы. Разбор сыгранных товарищеских партий. Подборка оптимальной индивидуальной тактики игры.			Турнир
Итого за день		7		
3	Вариативный модуль Легкая атлетика (углубленная подготовка). Роль скоростно-силовой подготовки легкоатлета. Выносливость в беге на длинные и средние дистанции. Восстановление организма после соревновательных нагрузок.	1	Лекция	
	Вариативный модуль Спортивный туризм. Правила соревнований. Техника выполнения упражнений по программе дистанция пешеходная.			
	Вариативный модуль Легкая атлетика (углубленная подготовка). Упражнения на совершенствование скоростно-силовых способностей локальных мышечных групп.	2	Практика	
Вариативный модуль				

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	Спортивный туризм. Техническая подготовка. Исправление ошибок в технике участников.			
	Вариативный модуль Баскетбол. Игровые действия баскетболиста. Тактика игры. Варианты защиты и нападения.	1	Лекция	
	Вариативный модуль Настольный теннис. Основы техники. Виды подачи. Приемы атаки и защиты.			
	Вариативный модуль Баскетбол. Стойки и перемещение, ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с сопротивлением, ловля и передача мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, от пола, броски мяча с места в движение одной рукой от плеча, от головы с сопротивлением, тактические взаимодействия	2	Практика	
	Вариативный модуль Настольный теннис. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование скоростных способностей, координации, скоростно-силовых способностей.			
Итого за день		6		
4	Вариативный модуль Футбол. Правила игры, особенности и трактовка. Роль капитана команды, его права и обязанности.	1	Лекция	
	Вариативный модуль Баскетбол. Игровые действия баскетболиста. Тактика игры. Варианты защиты и нападения.			
	Вариативный модуль Футбол. Взаимодействие в парах, тройках. Атакующие действия. Остановка мяча. Совершенствования специальных физических качеств футболиста: скорости, скоростно-силовых, скоростной выносливости.	2	Практика	
	Вариативный модуль Баскетбол. Стойки и перемещение, ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с сопротивлением, ловля и передача мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, от пола, броски мяча с места в движение одной рукой от плеча, от головы с			

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	сопротивлением, тактические взаимодействия			
	Вариативный модуль Баскетбол. Стойки и перемещение, ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с сопротивлением, ловля и передача мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, от пола, броски мяча с места в движение одной рукой от плеча, от головы с сопротивлением, тактические взаимодействия, игра по правилам	2	Практика	Соревнование
	Вариативный модуль Футбол. Игры. Разбор игровых действий с выполнением тактических заданий.			Соревнование
	Вариативный модуль Настольный теннис. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование скоростных способностей, координации, скоростно-силовых способностей.			Турнир
Итого за день		5		
5	Вариативный модуль Настольный теннис. Основы техники. Виды подачи. Приемы атаки и защиты.	1	Лекция	
	Вариативный модуль Футбол. Правила игры, особенности и трактовка. Роль капитана команды, его права и обязанности.			
	Вариативный модуль Настольный теннис. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование скоростных способностей, координации, скоростно-силовых способностей.	2	Практика	
	Вариативный модуль Футбол. Взаимодействие в парах, тройках. Атакующие действия. Остановка мяча. Совершенствования специальных физических качеств футболиста: скорости, скоростно-силовых, скоростной выносливости.			
	Вариативный модуль Футбол. Игры. Разбор игровых действий с выполнением тактических заданий.	2	Практика	Соревнование
	Вариативный модуль Баскетбол. Стойки и перемещение, ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с сопротивлением, ловля и передача мяча одной, двумя руками от груди, от плеча,			Соревнование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	от пола, броски меча с места в движение одной рукой от плеча, от головы с сопротивлением, тактические взаимодействия, игра по правилам			
Итого за день		5		
6	Вариативный модуль Настольный теннис. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование скоростных способностей, координации, скоростно-силовых способностей.	2	Практика	Турнир
	Вариативный модуль Спортивный туризм. Совершенствование силовой выносливости в избранных видах упражнений.	2	Практика	Тестирование
	Вариативный модуль Легкая атлетика (углубленная подготовка). Упражнение на совершенствование силовой выносливости, скоростной выносливости.			Тестирование
	Вариативный модуль Шахматы. Разбор сыгранных товарищеских партий. Подборка оптимальной индивидуальной тактики игры.	2	Практика	Турнир
	Вариативный модуль Волейбол. Действия игроков на первой линии. Специальная физическая подготовка волейболиста (совершенствование скоростно-силовых способностей). Индивидуальные и командные действия, действия с мячом, тактическая подготовка, техника нападения и защиты			Соревнование
Итого за день		6		
Всего 36 часов				

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы потребуется следующее оборудование, материалы, программное обеспечение и условия:

Учебная аудитория для занятий, оборудованная экраном; мультимедийным проектором с HDMI- или VGA-входом, портативным компьютером с выходом в локальную сеть интернет; мобильным лекционным блоком; системой звукоусиления. Практические занятия программы реализуются на универсальной спортивной площадке и легкоатлетическом стадионе.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Резиновые амортизаторы	Шт	10
2	Мячи баскетбольные №6, №7	Шт	10
3	Мячи волейбольные	Шт	10
4	Набивные мячи 1 кг., 2 кг.	Шт	6
5	Рулетка 50 м.	Шт	1
6	Эстафетные палочки	Шт	4
7	Тренировочные манишки	Шт	10
8	Мячи футбольные	Шт	10
9	Маты гимнастические	Шт	15
10	Секундомер	Шт	2
11	Комплект фишек	комплект	2
12	Комплект шахмат	комплект	10
13	Комплект для спортивного туризма (страховочные системы, 2 карабина, жумар, перчатки, каска, кольцо (восьмерка))	комплект	10
14	Веревка туристская 10-12 мм	метр	100
15	Устройства фото и видеофиксации	Шт	1

Информационное обеспечение

Перечень необходимого программного обеспечения:

1. Пакет офисных приложений Microsoft Office;
2. Операционная система Windows;
3. Антивирус.
4. Браузер.

5. Платформа для проведения видеоконференцсвязи.

Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Должности педагогических работников, занятых в сфере образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н.

2.3 Формы аттестации

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения.

Методы контроля. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной, соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и

показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

– выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (см. Приложение 1), а также теоретических знаний.

Форма фиксации образовательных результатов:

– приказ об утверждении состава участников программы;
– видеозапись соревновательных мероприятий;
– перечень победителей соревнований;
– фото, видео всего процесса участия в образовательной программе;
– размещение информации на официальном сайте и паблике организации.

Формы демонстрации образовательных :

– соревновательные мероприятия, показательные выступления.

2.4 Оценочные материалы

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств представленные в Приложении 2.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения и воспитания

Методы обучения: Методы тренировки (обучения) – совокупность способов работы педагога и обучающихся, выражающихся в повышении уровня спортивной подготовленности занимающихся, направленных на получение знаний, умений, навыков, развитие физических и воспитание личностных качеств.

В данной программе реализуются следующие группы методов: словесные (вербальные), наглядные, идеомоторные, практические. Методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация. Формы организации образовательного процесса – индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: учебно-практические занятия, установочная теоретические лекции, индивидуальные и групповые тренировки, спортивные соревнования, турниры.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проблемного обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Как правило, 1/4 занятия отводится на изложение педагогом теоретических основ изучаемой темы, остальные 3/4 посвящены практическим работам. В ходе практических работ предусматривается анализ действий обучающихся, обсуждение оптимальной последовательности выполнения заданий, поиск наиболее эффективных способов решения поставленных задач. 1. Организационный момент; 2. Объяснение задания (теоретические знания, получаемые на каждом занятии, помогают учащимся узнавать, обогащая запас общих знаний); 3. Практическая часть занятия; 4. Подведение итогов.

Дидактические материалы

Карточка № 1(защитная стойка баскетболиста) используется при всех игровых передвижениях. При этом ноги сильно согнуты в коленях, что позволяет делать мягкие скользящие шаги, выполняя перекат с пятки на носок, без подпрыгивания руки согнуты и разведены в стороны.

Карточка № 2 (ведение баскетбольного мяча с изменением направления и высоты отскока) необходимо для того, чтобы обвести защитника слева и справа. Для этого нужно развернуть кисть руки (правой влево, а левой вправо) и с шагом ноги в сторону перевести мяч толчком об пол в левую руку, подставив защитнику плечо, если обводить защитника слева, и в правую, если обводить защитника справа.

Карточка № 3 (передача баскетбольного мяча одной рукой от плеча) Этот прием используют для того, чтобы послать мяч на большое расстояние. Сначала мяч держат в двух руках на уровне груди, затем переключают на кисть одной руки (правой или левой), согнутой над плечом, придерживая его свободной рукой и слегка поворачивая плечи (вправо или влево, в зависимости от руки). В момент передачи нужно резко повернуться и, разгибая руки, кистью направить мяч в нужном направлении.

Карточка № 4 (бросок баскетбольного после ведения) очень эффективен в нападении, так как производится с близкого расстояния и в высоком прыжке. Мяч после ведения нужно поймать под шаг правой ноги и выполнить шаг левой. В это время мяч поднять вверх на кисть бросающей руки. Затем, оттолкнувшись левой ногой, выполнить высокий прыжок и мягким движением кисти направить мяч в корзину.

Карточка № 5 (бросок одной баскетбольного мяча одной рукой от плеча с места выполняется из исходного положения — ступни на одной линии или правая впереди левой, ноги согнуты, мяч удерживается у плеча на кисти бросающей руки, другая придерживает его сбоку-спереди. В момент броска, одновременно разгибая ноги, мяч выносят вверх-вперед и мягким толчком кисти направляют по высокой дуге в корзину.

Карточка № 6 (передача мяча в волейболе сверху двумя руками) Правильное Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче, во время передачи мяча.

Карточка № 7 (прием мяча в волейболе снизу) игрок должен переместиться к месту приёма мяча, присесть на одно колено, а вторую ногу выставить перед для торможения. Руки нужно вытянуть вперёд параллельно полу, локти выпрямить, кисти рук должны быть сомкнуты, большие пальцы плотно прижать друг к другу. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Карточка № 8 (верхняя прямая подача прямая подача в волейболе) Поддача выглядит следующим образом: игрок располагается за границами площадки перед линией подачи. Подбрасывая мяч, игрок руками направляет его в сторону площадки противника. Выполнить подачу нужно в течение 5 секунд. Поддача включает три стадии: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу. Подбрасывание мяча производится одной рукой. Удар по мячу производится ладонью или кистью руки, пальцы при этом чуть согнуты.

Карточка № 9 (нападающий удар в волейболе). Выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу. Разбег выполняется энергично в 3-4 шага. Очень важно совершить толчок и максимально высокий прыжок, одновременно помогая взмахом рук и активным разгибанием ног. В прыжке нужно выполнить замах бьющей рукой вверх-назад, прогнувшись назад. При

ударе по мячу рука выпрямляется, а тело сгибается на выдохе. Приземляться следует на слегка согнутые колени ног.

Карточка № 10 (блок в волейболе). Выполняют блок в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью.

Карточка № 10 (техника выполнения низкого старта). Выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги — в переднюю колодку, и опускается на колено сзади стоящей ноги. (техника выполнения высокого старта). При высоком старте корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения. Тело должно быть наклонено вперед. Одна нога должна стоять чуть впереди у стартовой линии — это толчковая нога, другая нога сзади. Рука, противоположная толчковой ноге, согнута в локте и вынесена вперед, а другая заведена за корпус.

Карточка № 12 (техника прыжка в длину с разбега). Техника прыжков в длину с разбега имеет три разновидности: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Самый простой способ «согнув ноги». Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Карточка № 13 (техника метания мяча с разбега) Разбег осуществляется на дорожке протяженностью 20 м. Предполагается, что всего спортсмен должен сделать 12 шагов: 8 предварительных и 5 заключительных. Но в действительности все зависит от конкретного спортсмена, уровня его подготовки. Чтобы правильно выполнить метание мяча с разбега, следует: удерживать мяч в руке на уровне груди, с правой ноги начать движение, набирая скорость, на заключительных шагах повернуть верхний отдел корпуса вправо, опустить или поднять руку со снарядом к плечам и немного отвести назад, двигаться скрестным шагом, в результате чего корпус напрягается, выполнить упор на левую ногу, правую выпрямить, произвести резкий бросок вперед под углом примерно 45 градусов, чтобы избежать заступа за линию, выполнить перескок с левой ноги на правую.

Карточка № 14 (хват ракетки в настольном теннисе) Существуют две разновидности хватки азиатская — ракетку держат вертикально, хватка «пером» и европейская — ракетку держат горизонтально.

Карточка № 15 (удар толчком в настольном теннисе) При ударе толчком игрок располагается на расстоянии 50—80 см от задней линии стола и занимает исходное положение в соответствии с направлением полета мяча. Рука вытягивается вправо или влево, предплечье располагается параллельно игровой поверхности стола (ракетка под прямым углом по отношению к столу).

Карточка № 16 (удар подставкой в настольном теннисе) тот удар является дальнейшим усложнением техники удара толчком. Удар подставкой выполняется одновременным движением руки вперед и кисти вниз, когда мяч еще не достиг наивысшей точки подъема и все еще продолжает стремительное движение вверх- вперед.

Карточка № 17 (прямая подача шарика в настольном теннисе). Рука с ракеткой движется горизонтально над столом, как при ударе толчком. Удар ракеткой по мячу наносится прямой ракеткой или под некоторым углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, а во втором приобретет заданное вращение. Направление вращения мяча зависит от угла наклона и направления движения ракетки.

Карточка № 18 (подача «маятник» в настольном теннисе). Рука описывает полуокружность. Начинается движение рукой, отведенной вверх-в сторону. Затем ракетка резко опускается вниз-в сторону и продолжает движение вверх-в сторону-влево. В зависимости от того, в какой момент наносится удар (в начале, в середине или в конце выполнения подачи), мяч получает нижнее, боковое или верхнее вращение.

Карточка № 19 (подача «челнок» в настольном теннисе). Ракетке сообщается возвратно-поступательное движение (рис. 8). В момент контакта ракетки с мячом наступает мгновенная остановка, и ракетка начинает движение в противоположном направлении. Контакт мяча с ракеткой может происходить до остановки и после нее. В зависимости от выбора точки удара мячу может быть придано одно из двух противоположных по направлению вращений. Большую роль играет и то, в какой плоскости движется ракетка. Если ракетка движется в горизонтальной плоскости, то мяч будет иметь верхнее или нижнее вращение.

Карточка № 20 (техника наката слева). Кисть руки закрывает ракетку и скользит по верхнебоковой части мяча. Заканчивая удар, ракетка продолжает движение вперед-вверх до уровня плеча. Туловище в момент удара поворачивается слева направо, вес тела переносится на правую ногу. Удар накатом слева против подрезки отличается от описанного выше тем, что угол наклона ракетки регулируется в зависимости от силы вращения летящего с большой скоростью мяча. Чем сильнее встречное вращение, тем больше следует отклонить ракетку назад от сетки и увеличить ускорение к моменту контакта ракетки с мячом.

Карточка № 21 (техника наката справа). Основная цель одного из основных атакующих ударов — обеспечить высокую точность попадания мяча в намеченное место, причем летит он с достаточно большой скоростью. Необходимая крутизна траектории достигается тем, что мячу придается верхнее вращение. Исходное положение при выполнении удара накатом: ноги на ширине плеч, согнутые в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги.

2.6 Список литературы

Список литературы для детей

1. Поберова, С., Жирафка. / М.: Физкультура и спорт, 1991. – 176 с. Текст: непосредственный;
2. Голованов, В. М. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру / М.: Литера, 2013. – 190 с. – Текст: непосредственный;
3. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год. – 40 с. Текст: непосредственный.

Список литературы для педагогов

1. Амелин, Анатолий Николаевич. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. - 3. изд., искр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 191 с.:цв. ил.; 25 см. - (Азбука спорта); ISBN 5-278-00692-7 – Текст: непосредственный
2. Барчуков, Игорь Сергеевич (1937-). Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогика" / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 3-е изд., стер. -

Москва: Академия, 2009. - 525, [1] с.: ил.; 21 см. - (Высшее профессиональное образование) (Учебное пособие); ISBN 978-5-7695-6577-9 – Текст: непосредственный

3. Барчукова, Галина Васильевна. Настольный теннис для всех / Г. В. Барчукова. - Москва: Физкультура и Спорт, 2008. - 205, [1] с., [8] л. ил., портр.: ил., табл.; 20 см.; ISBN 978-5-278-00847-7 – Текст: непосредственный

4. Настольный теннис: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 (ПИК ВИНТИ). - 141 с.; ISBN 5-85009-929-8 (в обл.) Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: из-во ООО «УП-Принт», 2010. – Текст: непосредственный

5. Настольный теннис: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 (ПИК ВИНТИ). - 141 с.; ISBN 5-85009-929-8 (в обл.) – Текст: непосредственный

6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос -пресс. 2002 – Текст: непосредственный

7. Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации для учителей: метод. пособие для учителей физ. культуры общеобразоват. шик. / Моск. ком. образования, Центр орг.-метод. обеспечения физ. воспитания; [подгот. Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова]. - [2-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2004 - 21 см. Вып. 1. - 2004. – 158 – Текст: непосредственный

8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка [Текст]: знать и уметь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. И. Гришина. - Изд. 4-е. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 248, [1] с.: ил., табл.; 21 см. -(Высшее образование); ISBN 978-5-222-21447-3 (в пер.) – Текст: непосредственный

9. Левочкина Л.В., Кошеварова И.А., Громыко Л.А., Сборник авторских программ. – Москва, 2005. – Текст: непосредственный

10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие по физической культуре для учащихся старших классов общеобразовательной школы / В. П. Лукьяненко. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Советский спорт, 2007. - 227 с.; 25 см.; ISBN 978-5-9718-0230-3 (В пер.). – Текст: непосредственный

11. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа по физической культуре. 2022 г. – Текст: непосредственный

12. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учеб. для вузов физ. культуры / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 381, [1] с.: ил., табл.; 21 см. - (Высшее образование).; ISBN 5-222-02298-6. – Текст: непосредственный

13. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 - Физическая культура / [Ю. Д. Железняк и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. - 396, [1] с.: ил., табл.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт).; ISBN 978-5-7695-4285-5 (В пер.). – Текст: непосредственный

14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Academia, 2001. - 478, [1] с.: ил., табл.; 22 см. - (Высшее образование).; ISBN 5-7695-0853-1. – Текст: непосредственный.

Нормативные требования к специальной физической подготовке

Бросок мяча из-за головы 1 кг (см)		Метание мяча для настольного тенниса (м)		Бег 30 м (с)		Прыжки через скакалку за 30 сек (кол. раз)		Бег 800 м (мин)	
м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
470	430	4,7	4,0	4,9	5,0	39	36	1,30	1,40
500	480	5,0	4,7	4,7	4,9	41	38	1,22	1,35
540	520	5,3	5,0	4,4	4,7	44	40	1,18	1,25

Нормативные требования к технической подготовке

Метание малого мяча 150 гр. (м)		Бег 60 м (сек)		Подача теннисного мяча (кол. раз)		Выполнения 10 волейбольных подач через сетку (% точности)		Скоростное ведение мяча в баскетболе (с)	
м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
30	19	9,6	10,6	8	6	40	30	13,8	14,0
34	21	9,2	10,4	10	8	45	40	13,4	13,8
40	27	8,2	9,6	13	10	50	45	13,0	13,5

Нормативные требования к общей физической подготовке

Прыжок в длину с места (м)		Бег 3x10 метров		Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Бег 1000 метров	
м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
235	180	7,4	8,7	+6	+8	30	12	4.40	4.50
245	195	7,2	8,3	+8	+10	35	15	4.00	4.35
250	200	6,9	8,0	+10	+12	45	21	3.40	4.10