

Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Киселевского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №31»
(ШКОЛА 31)

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» апреля 2022г.
Протокол №7



Утверждаю:
Директор ШКОЛЫ 31
Е.В.Шишко
«30» апреля 2022г.



Олимпийцы среди нас

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Олимпийцы среди нас»
Стартовый уровень**

**Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год**

Разработчик:
Столярова Вера Владимировна,
учитель физической культуры

Киселевский городской округ, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	12
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы контроля	16
2.4. Оценочные материалы	17
2.5. Методические материалы.....	17
2.6. Список литературы	18
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	20

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Олимпийцы среди нас" физкультурно-спортивной *направленности* реализуется в рамках муниципального заказа на услуги дополнительного образования.

Нормативно- правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г., №273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020г.;
- Указ Президента Российской Федерации "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года", определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации представление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. №196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 "Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017г., регистрационный №48226);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ" (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации / Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области "Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей" (от 05.05.2019г. №740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.2019г. "Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе";
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Киселевского городского округа "Средняя общеобразовательная школа №31" (ШКОЛА 31);
- Положение МБОУ "СОШ №31" "О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы".

Предметные области программы: физическая культура.

Актуальность программы. Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результата такая активности не даёт. В этой связи очень *актуальной* является организация такого педагогического процесса, который способствовал бы оздоровлению и предупреждению заболеваний детей, а также развивал ребенка физически.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Олимпийцы среди нас» помогает решать актуальную проблему развития двигательной активности школьников в условиях общеобразовательной школы, предлагая детям дополнительные занятия по физической культуре согласно их интересам и способностям.

Отличительные особенности программы. Программа разработана на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом их интересов в зависимости от возраста, пола, времен года и к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Содержание программы включает большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приемов, что позволит привлечь большее количество обучающихся к активным занятиям физической культурой и спортом.

Для занимающихся по программе кроме теоретических, практических занятий предусматривается выполнение контрольных нормативов и нормативов ГТО, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Программа «Олимпийцы среди нас» - *модифицированная*. Разработана с опорой на программу «Физическая культура. Примерные рабочие программы. В. И. Ляха, М. Я. Виленского, 5-9 классы» (г. Москва, 2016 г.).

Уровень освоения программы – стартовый.

Адресат программы: обучающиеся 11-16 лет.

У подростков данного возраста происходят эндокринные изменения в организме. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным; подросток сильно подвержен чужому влиянию. В возрасте 14-16 лет формируется новый образ физического «Я». Из-за его гипертрофированной значимости ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые. Любые эмоциональные реакции на свою внешность у подростков смягчаются при уверенном отношении подростка к самому себе.

Наполняемость групп и особенности набора обучающихся.

Наполняемость группы составляет до 15 человек. Состав группы: разновозрастной, возможно объединение мальчиков и девочек. Прием на обучение осуществляется без процедуры индивидуального отбора. На обучение принимаются обучающиеся на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки.

Объем и срок освоения программы. Программа "Олимпийцы среди нас" рассчитана на 1 год. Общий объем часов по программе - 36 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу (45 мин.). Общее количество часов в неделю – 1 час.

Форма обучения - очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях общеобразовательного учреждения. Содержание и условия реализации образовательной программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, WhatsApp и т.д. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с

использованием приложения ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми или родителями (законными представителями) по итогам занятия в группе WhatsApp или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность. Программа предполагает формирование у занимающихся различных двигательных навыков, приобщение школьников к здоровому образу жизни, профилактику асоциального поведения, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей.

1.2.Цель и задачи программы

Цель данной программы: повышение двигательной активности и формирование мотивации обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- учить обучающихся техническим приемам и правилам проведения соревнований;
- учить обучающихся приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- учить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и базовым видам двигательных действий.

Развивающие:

- развивать физические качества обучающихся;
- развивать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- развить физические и морально-волевые качества;
- развивать память, мышление.

Воспитательные:

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

1.3. Учебно- тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля по разделу
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу «Олимпийцы среди нас»	1	-	1	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
	Раздел 1. «Легкая атлетика»	3	1	2	Командные соревнования
1.1.	Правила соревнований.	1	0,5	0,5	
1.2.	Строевые упражнения.	1	0,5	0,5	
1.3.	Беговые упражнения.	1		1	
	Раздел 2. «Спортивные игры: футбол»	8	3	5	Школьные соревнования
2.1.	ОРУ для занятий футболом.	1	0,5	0,5	
2.2.	Основные правила игры.	1	0,5	0,5	
2.3.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами.	1	0,5	0,5	
2.4.	Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).	1	0,5	0,5	
2.5.	История футбола. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	1	0,5	0,5	
2.6.	Отбор мяча. Выбивания. Перехват	1	0,5	0,5	
2.7.	Удар внутренней стороной стопы. Технические приемы в футболе.	1	-	1	
2.8.	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.	1	-	1	
	Раздел 3. «Гимнастика»	4	1	3	Комплекс упражнений
3.1.	Гимнастика - история развития и современное значение.	1	0,5	0,5	
3.2.	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах.	1	-	1	
3.3.	ОРУ на месте.	1	0,5	0,5	
3.4.	ОРУ в движении, полоса препятствий.	1	-	1	
	Раздел 4. «Спортивные игры: волейбол»	8	3	5	Школьные и городские

4.1.	Составление плана и подбор подводящих упражнений.	1	0,5	0,5	соревнования
4.2.	Стойка игрока. Передача мяча.	1	0,5	0,5	
4.3.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке.	1	0,5	0,5	
4.4.	Прием мяча снизу.	1		1	
4.5.	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1	0,5	0,5	
4.6.	Специальные беговые упражнения, на месте и в движении.	1	0,5	0,5	
4.7.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	0,5	0,5	
4.8.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1		1	
Раздел 5. «Спортивные игры: баскетбол»		8	3	5	Школьные и городские соревнования
5.1.	Техника передвижения и остановки прыжком.	1	0,5	0,5	
5.2.	Ведение мяча змейкой, передачи.	1	0,5	0,5	
5.3.	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1	-	1	
5.4.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	0,5	0,5	
5.5.	Ведение мяча с изменением направления.	1	0,5	0,5	
5.6.	Ведение мяча с изменением направления.	1	0,5	0,5	
5.7.	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо.	1	0,5	0,5	
5.8.	Бросок в кольцо. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1	
Раздел 6 «Легкая атлетика»		3	1	2	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
6.1.	Строевые упражнения.	1	0,5	0,5	
6.2.	Подвижные игры. Челночный бег.	1	0,5	0,5	
6.3.	ОРУ беговые упражнения.	1	-	1	Малые олимпийские игры
Итоговое занятие "Я + СПОРТ = Успех»		1	-	1	
ИТОГО:		36	12	24	

Содержание программы

Введение в программу «Олимпийцы среди нас» (1 час).

Теория. Цели и задачи программы. Краткое введение в курс. Инструктаж по технике безопасности. Режим занятий. Командные виды спорта.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Раздел 1. «Легкая атлетика» (3 часа).

1.1. Правила соревнований. (1ч.)

Теория. Правила соревнований «Легкая атлетика». Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств в легкой атлетике.

Практическая часть. Эстафета с элементами легкой атлетики.

1.2. Строевые упражнения. (1ч.)

Теория. Строевые упражнения: назначение, особенности выполнения. Классификация строевых упражнений.

Практическая часть. Выполнение строевых упражнений. Отработка поворотов на месте.

1.3. Беговые упражнения. Подтягивание. (1ч.)

Практическая часть. Беговые упражнения. Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание.

Форма контроля: командные соревнования.

Раздел 2. «Спортивные игры: футбол» (8 часов).

2.1. ОРУ для занятий футболом. (1ч.)

Теория. Комплекс ОРУ для занятий футболом. Технические приемы в футболе.

Практическая часть. Бег 12 мин. Подтягивание. Выполнение ОРУ для занятий футболом.

2.2. Основные правила игры. (1ч.)

Теория. Основные правила игры в футбол.

Практическая часть. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу).

2.3. Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. (1ч.)

Теория. Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры.

Практическая часть. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.

2.4. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). (1ч.)

Теория. Правила игры в футбол.

Практическая часть. Отработка техники ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.

2.5. История футбола. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук. (1 ч.)

Теория. Футбол: описание игры, правила. История развития игры в футбол. Великие футболисты.

Практическая часть. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.

2.6. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. (1 ч.)

Теория. Техника ведения мяча. Приёмы и техника отбора, выбивания, перехвата мяча.

Практическая часть. Отработка техники ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор, выбивание и перехват мяча.

2.7. Удар внутренней стороной стопы. (1 ч.)

Практическая часть. Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции. Технические приемы в футболе.

2.8. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. (1ч.)

Практическая часть. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег от 200 до 1000 м. Удар внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.

Форма контроля: школьные соревнования.

Раздел 3. «Гимнастика» (3 часа).

3.1. Гимнастика - история развития и современное значение. (1ч.)

Теория. Гимнастика - история развития и современное значение. Великие российские гимнастки. Российские школы гимнастики. Ленинск-Кузнецкая школа олимпийского резерва по гимнастике. Требования безопасности во время проведения занятий.

Практическая часть. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.

3.2. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. (1ч.)

Практическая часть. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. Приседание на одной ноге. Подвижные игры.

3.3. ОРУ на месте. (1ч.)

Теория. Основы физической и спортивной подготовки. Физическая нагрузка. Основные принципы закаливания организма.

Практическая часть. ОРУ на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета.

3.4. ОРУ в движении, полоса препятствий. (1ч.)

Практическая часть. ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Подвижные игры.

Форма контроля: комплекс упражнений.

Раздел 4. «Спортивные игры: волейбол» (8 часов).

4.1. Составление плана и подбор подводящих упражнений. (1ч.)

Теория. Умная игра - волейбол. История развития игры в волейбол. Великие волейболисты мира.

Практическая часть. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.

4.2. Стойка игрока. Передача мяча. (1ч.)

Теория. Правила передачи мяча сверху. Прием мяча снизу. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Практическая часть. Подвижные игры с элементами волейбола.

4.3. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. (1ч.)

Теория. Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, поворот, передача мяча сверху, прием мяча снизу).

Практическая часть. Подвижные игры с элементами волейбола.

4.4. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Соревнования по волейболу «Летящий мяч». (1ч.)

Практическая часть. Отработка навыков передачи и приема мяча. Соревнования по волейболу «Летящий мяч».

4.5. Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. (1ч.)

Теория. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, нижняя прямая подача мяча.

Практическая часть. Отработка навыков передачи мяча, приема мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м.

4.6. Специальные беговые упражнения, на месте и в движении. (1ч.)

Теория. Основные специальные беговые упражнения.

Практическая часть. Отработка навыков передачи мяча сверху, нижняя прямая и боковая подача мяча. Специальные беговые упражнения, висы.

4.7. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. (1ч.)

Теория. Приемы передачи мяча.

Практическая часть. Передача мяча сверху в парах. Передача мяча над собой. Нижняя прямая, боковая передача.

4.8. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. (1ч.)

Практическая часть. Отработка навыков передачи мяча сверху, нижняя прямая и боковая подача мяча. Специальные беговые упражнения.

Форма контроля: школьные и городские соревнования.

Раздел 5. «Спортивные игры: баскетбол» (8 часов).

5.1. Техника передвижения и остановки прыжком. (1ч.)

Теория. История развития игры в баскетбол. Великие баскетболисты мира. Стойка игрока. Техника передвижения и остановки прыжком.

Практическая часть. Отработка навыков передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.

5.2. Ведение мяча змейкой, передачи. (1ч.)

Теория. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.

Практическая часть. Игра в баскетбол.

5.3. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. (1ч.)

Практическая часть. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.

5.4. Бросок мяча одной рукой от плеча. (1ч.)

Теория. Повороты без мяча и с мячом. Поднимание туловища.

Практическая часть. Отработка бросков мяча одной рукой от плеча, передач от груди, головы, от плеча.

5.5. Ведение мяча с изменением направления. (1ч.)

Теория. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.

Практическая часть. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.

5.6. Ведение мяча с изменением направления. (1ч.)

Теория. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Практическая часть. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3*3.

5.7. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. (1ч.)

Теория. Техника передвижения и остановки прыжком. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после движения, после ловли) без сопротивления защитника.

Практическая часть. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в баскетбол.

5.8. Бросок в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. (1ч.)

Практическая часть. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол.

Форма контроля: школьные и городские соревнования.

Раздел 6. «Легкая атлетика» (3 часа).

6.1. Строевые упражнения. (1ч.)

Теория. Построения и перестроения, повороты, передвижения, размыкания и смыкания.

Практическая часть. Эстафета с элементами легкой атлетики.

6.2. Подвижные игры. Челночный бег. (1ч.)

Теория. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Поднимание туловища.

Практическая часть. Подвижные игры. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.

6.3. ОРУ беговые упражнения (1ч.)

Практическая часть. Общеразвивающие беговые упражнения. Бег 12 мин. Подтягивание. Игра в футбол.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Итоговое занятие "Я + СПОРТ = Успех" (1 час)

Практическая часть. Беговые упражнения. Спортивные соревнования "Я+СПОР=Успех".

Форма контроля: малые олимпийские игры.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения обучающийся:

знает:

- историю развития видов спорта;
- технические приемы и правила проведения соревнований;
- приемы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- основные техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и базовым видам двигательных действий;

умеет:

- вести подвижный, активный здоровый образ жизни;
- решать технико-тактические задачи в игровых видах спорта, выполнять упражнения, способствующие укреплению здоровья.

В результате обучения по программе обучающиеся приобретут такие **личностные качества** как:

- ответственное отношение к своему здоровью;
- развитие двигательных качеств обучающегося;
- положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В результате обучения по программе у обучающихся будут сформированы такие **метапредметные результаты компетенции** как:

- понимать и принимать учебную задачу, сформированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- слушать собеседника;
- устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных	Дата начала и окончания учебных	Продолжительность каникул
--------------	---------------------	----------------------	--------------	----------------	---------------------------------	---------------------------

				дней	периодов/ этапов	
1 год обучения	36ч.	36	1 раз в неделю по 1 часу	36 дней	01 сентября по 31 мая	27 декабря – 10 января

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение. Методологической основой Программы является идея личностно-ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих *педагогических технологий*:

- *игровые технологии*: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества, общительности; игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету;

- *технологии группового обучения*: разделение учащихся на группы для решения конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей (работа в группах при выполнении различных заданий);

- *здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологии*: система мер, направленных на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (профилактические беседы о правильном питании и соблюдении режима дня; о профилактике различных заболеваний, о соблюдении правил личной гигиены, о профилактике вредных привычек);

- *информационные технологии*: использование различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: презентации, видеоресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о спорте), ресурсы Интернет-сайтов, электронных библиотек.

Упражнения подбираются с учетом физических способностей обучающихся. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный метод применяется после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Основная *форма организации учебного процесса* - учебно-тренировочное занятие. Оно строится так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятие проводится по традиционной схеме и состоит из трех этапов: подготовительный, основной, заключительный.

Алгоритм проведения занятия. В *подготовительный этап* входит разминка, ее цель – разогреть мышцы. Учащиеся выполняют комплекс

упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части.

Основной этап тренировки направлен на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и волевых качеств. Учащиеся выполняют различные упражнения в групповой, индивидуальной, фронтальной форме, проводятся учебно-тренировочные игры с выполнением различных заданий.

Заключительный этап – выполнение упражнений на восстановление организма после полученной нагрузки, занятия включает подведение итогов, анализ работы каждого воспитанника, делаются соответствующие выводы и рекомендации. Кроме тренировочных занятий, проводятся различные соревнования по различным видам спорта, выполнение контрольных заданий.

При проведении занятий упор делается на педагогические *принципы*, направленные на удовлетворение потребностей обучающихся в физическом развитии и комплексный подход к физическому развитию ребенка и личностно-деятельностный подход к обучающимся.

Методы и приемы обучения. Разнообразие форм и методов, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности обучающихся.

Для усвоения программного материала:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, разбор, обсуждение, словесная оценка;

- наглядные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), презентация, видеоролики.

Методы разучивания упражнений:

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на метод стандартно-повторного выполнения упражнений (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха и метод переменного выполнения упражнений (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал - 1;

волейбольные мячи- 15 штук;

баскетбольные мячи - 15 штук;
футбольные мячи - 15 штук;
скакалки – 15 штук;
гимнастические скамейки- 12 штук;
сетка волейбольная – 1 штука;
маты- 15 штук;
баскетбольные щиты- 4 штуки (2 основных и 2 тренировочных)
гантели- 30 штук;
штанга: гриф – 1 штука;
диски 1кг, 2кг, 3кг, 5 кг – по 2 штуки

Информационное обеспечение:

1. Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры: [Электронный ресурс]. URL:

<https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/> Дата обращения (24.04.2021г.)

2. Методические пособия по физической культуре: [Электронный ресурс]. URL:

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Дата обращения (27.04.2021г.)

3. Современный урок физической культуры: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.1urok.ru/categories/17?page=1> Дата обращения (28.04.2021г.)

4. Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры: [Электронный ресурс]. URL: http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/

Кадровое обеспечение. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Олимпийцы среди нас" реализуется учителем физической культуры, первой квалификационной категории. Педагог имеет высшее педагогическое образование по специальности "Физическая культура и спорт".

2.3. Формы контроля

Результатом реализации программы является определяемый уровень сформированности у школьников 11-16 лет ответственного отношения к своему здоровью, потребность к систематическим занятиям спортом и физической культурой. Ведется учет освоения материала обучающимися, рост их физической, технико-тактической подготовки, ведется контроль за участием и результативностью участия в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Контроль результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* - проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности учащихся;

- *промежуточный контроль* - проводится 2 раза в год (в сентябре- выявление базы физической подготовки ребенка и в апреле- результативность выполнения установленных нормативов);

- *текущий контроль* - позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это даст возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;

- *итоговый контроль* - призван определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме малых олимпийских игр "Я +СПОРТ=Успех".

За время обучения учащиеся могут принимать участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях различного статуса и уровня (участие во внутришкольных, районных, муниципальных и других соревнованиях и спортивных мероприятиях).

2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики	Формы диагностики
вводный	выполнение контрольных упражнений по ОФП
промежуточный	выполнение контрольных упражнений по ОФП
тематический	соревнования, выполнение контрольных нормативов
итоговый	малые олимпийские игры

Формы фиксации результатов: протокол.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

2.5. Методические материалы

Наглядные материалы:

Презентации: Игровые виды спорта»; «От значка ГТО – к олимпийским медалям»; «Великие спортсмены, тренеры», «Волейбол», «Спортивная викторина. Олимпиада. История. Виды спорта», «Баскетбол», «Тактическое взаимодействие игроков в нападении и защите».

Видеоролики: «Физическая активность», «Легкая атлетика», «Физкультура дома», «Виды спорта».

Методические материалы, разработанные педагогом

- Конспекты открытых занятий «Спортивные игры для подростков», «Обучение школьников навыкам волейбола» и др.;
- Комплекс ОРУ.

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Баршай В. М. Гимнастика. - Москва: КноРус, 2017. - 312 с.

2. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. (Волейбол). - Москва: Академия, 2016.- 387 с.
3. Губа В. П., Булыкина Л. В., Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. - Москва: Спорт, 2019.- 271 с.
4. Евладова Е. Б. Дополнительное образование детей. - Москва: Владос, 2015. – 352 с.
5. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. - Москва: Юрайт, 2020. - 227 с.
6. Иванченко В. Н. Инновации в образовании. Общее и дополнительное образование детей. - Москва: Феникс, 2016. – 352 с.
7. Иорданская Ф. А. Функциональная подготовленность волейболистов. Диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов. - Москва: Спорт, 2017. - 164 с.
8. Коротаяева Е. Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Учебное пособие. - Москва: Проспект, 2019. - 354 с.
9. Моргун Д. В. Дополнительное образование детей в вопросах и ответах. - Москва: Эко Пресс, 2016. – 140 с.
10. Прокофьева В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта. - Москва: Феникс, 2008. - 192 с.
11. Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций \ В.И.Ляха, М.Я.Виленского\ . – Москва «Просвещение», 2016г.
12. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник. - Москва: Academia, 2014. - 176 с.
13. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. - Москва: Юрайт, 2019. - 254 с.
14. Слостёнин В.А. Педагогика. - Москва: Издательский центр «Академия», 2019. - 576 с.
15. Соловейчик С.Л. Педагогика для всех. - Москва: Просвещение, 2017. – С. 76-84.
16. Толстой И. И. Заметки о народном образовании в России. - Москва: СПб: Вольф, 2016. – 132 с.
17. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для академического бакалавриата: учебник для вузов по специальности "Педагогика и психология". - Москва: Юрайт, 2017. – 367 с.
18. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики.- Москва: Юрайт, 2019. - 114 с.

Для учащихся:

1. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. - Москва: Юрайт, 2019. - 794 с.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. - Москва: КноРус, 2020. - 448 с.

3. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики.- Москва: Юрайт, 2019. - 114 с.

Интернет- ресурсы:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.infosport.ru/> Дата обращения (27.04.2021г.)

2. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

Цель: оценка начального уровня знаний и умений учащихся перед началом образовательного процесса по программе.

Форма проведение: определение уровня подготовленности обучающихся.

Содержание: выполнение задания.

Форма оценки: уровень (высокий, средний низкий).

Задания:

- прыжок к длину с места;
- прыжки со скакалкой за 1 мин;
- прыжок в длину с разбега (см);
- поднимание туловища за 1 мин.

Критерии определения результата:

низкий уровень - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками - 3 балла;

средний уровень - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях – 4 балла;

высокий уровень - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно - 5 баллов.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1						
2						
3						
4						

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Цель: оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по разделу «Гимнастика».

Форма проведение: выполнение контрольных нормативов.

Содержание:

- Получение задания.
- Выполнение контрольного задания.
- Самоанализ задания.

Форма оценки: уровень (высокий, средний низкий).

Задания для тематического контроля:

- Прыжки через скакалку (1 мин);
- Количество подтягиваний;
- Количество приседаний на одной ноге;
- Преодоление полосы препятствий.

Критерии определения результата:

- **высокий уровень** - задания выполнены в соответствии
- **средний уровень** - допущены ошибки, неточности в выполнении задания.
- **низкий уровень** - допущены ошибки, неточности в выполнении задания, не проведена самооценка выполненного задания.

Диагностическая карта

№	Ф.И. обучающегося	Номера показателей				высокий	средний	низкий
		1	2	3	4			

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Цель: оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в середине учебного года.

Форма проведение: выполнение контрольных упражнений по ОФП.

Содержание: контрольные упражнения по ОФП.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Критерии определения результата:

- высокий уровень**- задания выполнены в соответствии
- средний уровень**- допущены ошибки, неточности в выполнении задания.
- низкий уровень**- допущены ошибки, неточности в выполнении задания, не проведена самооценка выполненного задания.

Таблица нормативов

Мальчики 5 класс				
№	Упражнения	Форма оценки		
		высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130
2	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.0	11.2	11.4
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.5	9.3	9.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	10.0	10.6	11.2
8	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3
9	Прыжок в длину с разбега (см)	3.40	3.00	2.60
Девочки 5 класс				
1	Прыжок в длину с места (см)	155	135	120
2	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.3	11.4	12.0
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.9	9.7	10.1
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	50	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	28	23	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м (сек)	10.4	10.8	11.4
8	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	10	7

9	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
---	-------------------------------	-----	-----	-----

Мальчики 6 класс

№	Упражнения	Форма оценки		
		высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
2	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.3	9.0	9.3
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+6	+4
7	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.1
8	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
9	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270

Девочки

1	Прыжок в длину с места (см)	165	145	130
2	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.2	11.4	11.8
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.8	9.6	10.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м (сек)	10.3	10.6	11.2
8	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
9	Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230

Мальчики 7 класс

№	Упражнения	Форма оценки		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0
2	Прыжок в длину (см)	380	350	290
3	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
4	Наклон вперёд сидя (см)	+10	+8	+5
5	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
6	«Челночный бег» 3х10 м	8.3	9.0	9.3
7	«Челночный бег» 4х9 м	10.4	10.7	10.9
8	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
9	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140

Девочки

1	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.2
2	Прыжок в длину (см)	350	300	240

3	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
4	Наклон вперёд сидя (см)	+13	+9	+6
5	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45
6	«Челночный бег» 4х9 м	10.8	11.0	11.5
7	«Челночный бег» 3х10 м	8.7	9.5	10.0
8	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
9	Прыжок в длину с места (см)	170	147	134

Юноши 8 класс

№	Упражнения	Форма оценки		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (сек)	8.8	9.7	10.5
2	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310
3	Наклон вперёд сидя (см)	10	9	6
4	Прыжки через скакалку 1 мин.	110	105	100
5	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	10.5	10.7
6	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.0	8.7	9.0
7	Поднимание туловища	48	43	35
8	Подтягивание в висе (раз)	9	6	4
9	Прыжок в длину с места	190	170	150

Девушки 8 класс

1	Бег 60 м (сек)	9.7	10.2	10.7
2	Прыжок в длину с разбега (см)	360	310	260
3	Наклон вперёд сидя (см)	16	12.0	80
4	Прыжки через скакалку 1 мин.	125	80	50
5	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.6	10.8	11.3
6	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.6	9.4	9.9
7	Поднимание туловища	33	25	20
8	Подтягивание в висе лёжа	15	9	6
9	Прыжок в длину с места	180	160	140

Юноши 9 класс

№	Упражнения	Форма оценки		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (сек)	8.4	9.2	10.0
2	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330
3	Наклон вперёд сидя (см)	+11	+9	+6
4	Прыжки через скакалку	120	115	110
5	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.2	10.5
6	«Челночный бег» 3х10 м	7.7	8.4	8.6

7	Поднимание туловища	50	45	35
8	Подтягивание в висе (раз)	10	8	7
9	Прыжок в длину с места	200	180	160
Девушки				
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.0	10.5
2	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	290
3	Наклон вперёд сидя (см)	+16	+14	+11
4	Прыжки через скакалку	130	90	60
5	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11
6	«Челночный бег» 3х10 м	8.5	9.3	9.7
7	Поднимание туловища	35	25	20
8	Подтягивание в висе лёжа	15	9	4
9	Прыжок в длину с места	180	160	140

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Цель: оценка качества знаний и умений за весь период обучения.

Форма проведение: спортивные соревнования «Я+СПОРТ=УСПЕХ»

Содержание: малые олимпийские игры.

Форма оценки: уровень (высокий, средний низкий).

Задания для итогового контроля:

- выполнение работы в качестве судьи соревнований;
- результаты участия в соревнованиях («Челночный бег», «Передача эстафетной палочки», «Передача мяча сверху», «Боковая передача мяча», «Эстафета баскетболистов», «Ведение мяча», «Прыжки через скакалку»)

Критерии определения результата:

- **высокий уровень** - задания выполнены в соответствии
- **средний уровень** - допущены ошибки, неточности в выполнении задания.
- **низкий уровень** - допущены ошибки, неточности в выполнении задания, не проведена самооценка выполненного задания.