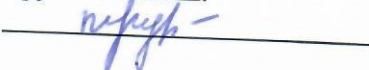


Департамент образования Администрации города Ноябрьска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»
муниципального образования город Ноябрьск

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения педагогов
дополнительного образования
Протокол № 1
от «31» августа 2020г.
Руководитель МО:
Трубанова В.Ш.



«Согласовано»
Заместитель директора
Чафонова Б.А.


от «31» августа 2020г.

«Утверждено»
директор МБОУ СОШ №14
Черненко Н.М.


от «31» августа 2020г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Спорт для всех»

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Сеидов Е.А.

г.Ноябрьск,
2020-2021 учебный год

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спорт для всех» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 14» муниципального образования город Ноябрьск», Положением о Центре дополнительного образования детей в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №14» муниципального образования город Ноябрьск.

Данная программа модифицированная, составлена на основе авторской программы Казанюк В.И. «Спорт для всех» для групп начальной подготовки».

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт для всех» - физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Спорт для всех» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительная особенность: программа «Спорт для всех» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения,

способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спорт для всех» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Адресат программы: Программа адресована учащимся 8-16 лет, прошедшим медицинский осмотр и допущенным врачом к занятиям.

Объем и срок освоения программы

Сроки реализации программы: Объем программы: 162 часа в год; 1 год обучения

Форма обучения – очная; при неблагоприятных погодных условиях, карантине осуществляется дистанционная форма обучения (теоретический материал).

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастной группе (15 человек, 8-16 лет).

Режим занятий

Режим занятий подчиняется требованиям СанПин. Соблюдается режим проветривания, санитарное содержание помещения проведения занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Одно занятие составляет 1 академический час, затем 10 минут перерыв на отдых и проветривание спортивного зала, и 0.5 академического часа. Академический час составляет 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы «Спорт для всех»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

1. Обучающие: формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
2. Развивающие: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
3. Воспитательные: пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
 - популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;
 - воспитание моральных и волевых качеств.

1.3. Содержание программы. Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1		1	Опрос
2.	Общефизическая подготовка: знания по физической культуре				
	- легкая атлетика;	1	38	39	тестирование
	- гимнастика;	1	38	39	тестирование
	- волейбол;	1	38	39	учебные игры

	- баскетбол	1	40	41	учебные игры
3.	Инструкторская практика	-	1,5	1,5	опрос
4.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	1,5	1,5	тестирование
Итого		5	157	162	

Первый год обучения

Вводное занятие:

Теория: Инструктаж по ТБ.

Практика: Ознакомление с видами физической активности.

Общая физическая подготовка:

Знания по физической культуре:

Режим дня и режим питания. Физические упражнения. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Основные правила игры в баскетбол. Основные правила игры в волейбол.

Легкая атлетика:

Практика: Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высот до 40 см, запрыгивание на скамейку, в длину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.

Гимнастика:

Практика: Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Круговая тренировка.

Баскетбол:

Практика: броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол:

Практика: специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне 77 головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Инструкторская практика: жесты судей в различных видах спорта, основные правила соревнований.

Прием контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

1.4. Планируемые результаты.

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 и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные результаты* – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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 исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

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.

Оздоровительные результаты программы «Спорт для всех»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы общей физической подготовки «Спорт для всех» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований изученных видов спорта.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- проводить соревнования на школьном уровне;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы, обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
- названия разучиваемых технических приёмов 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;
- жесты судей;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- демонстрировать жесты судей;
- проводить судейство соревнований.

Общие компетенции

Код	Наименование
ОК 1	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 2	Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга
ОК 3	Овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения
ОК 4	Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
ОК 5	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 6	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.
ОК 7	Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств;

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники игры в мини-футбол.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень УУД обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график.

Продолжительность учебных четвертей в 2020 – 2021 учебном году
(в соответствии с Уставом)

Учебные четверти	Классы	Срок начала и окончания четверти	Количество учебных дней (недель)
I четверть	1 кл.	01.09.20-30.10.20	44 дня 8 недель 4 дня
	2-4 кл.	01.09.20-30.10.20	44 дня 8 недель 4 дня
	5 кл.	01.09.20-30.10.20	44 дня 8 недель 4 дня
	6 – 8, 10 кл.	01.09.20-31.10.20	53 дня 8 недель 5 дней
	9, 11 кл.	01.09.20-31.10.20	53 дня 8 недель 5 дней
II четверть	1 кл.	09.11.20-29.12.20	37 дней 7 недель 2 дня
	2-4 кл.	09.11.20-29.12.20	37 дней 7 недель 2 дня
	5 кл.	09.11.20-29.12.20	37 дней 7 недель 2 дня
	6 – 8, 10 кл.	09.11.20-29.12.20	44 дня 7 недель 2 дня
	9, 11 кл.	09.11.20-29.12.20	44 дня 7 недель 2 дня
III четверть	1 кл.	13.01.21-12.02.21 22.02.21-22.03.21	44 дней 8 недель 4 дня
	2-4 кл.	13.01.21-22.03.21	49 дней 9 недель 4 дня
	5 кл.	13.01.21-22.03.21	49 дней 9 недель 4 дня

IV четверть	6 – 8, 10 кл.	13.01.21-22.03.21	59 дней 9 недель 5 дней
	9, 11 кл.	13.01.21-22.03.21	59 дней 9 недель 5 дней
	1 кл.	01.04.21-25.05.21	40 дней 8 недель
	2 -4 кл.	01.04.21-25.05.21	40 дней 8 недель
	5 кл.	01.04.21-31.05.21	44 дня 8 недель 4 дня
	6 – 8, 10 кл.	01.04.20-31.05.21	52 дня 8 недель 4 дня
Итого за учебный год	9, 11 кл.	01.04.21-25.05.21	48 дней 8 недель
	1 кл.	01.09.20-25.05.21	33 недели 160 дней
	2-4 кл.	01.09.20-25.05.21	34 недели 165 дней
	5 кл.	01.09.20-31.05.21	34 недели 169 дней
	6 – 8, 10 кл.	01.09.20-31.05.21	35 недель 204 дня
	9, 11 кл.	01.09.20-25.05.21	34 недели 198 дней

Продолжительность каникул в 2020 – 2021 учебном году

Каникулы	Классы	Срок начала и окончания каникул	Количество дней	Резервные дни (кол-во)
Осенние	1 – 11 кл.	02.11.2020 - 08.11.2020	7 дней	
Зимние	1 – 11 кл.	30.12.2020- 12.01.2021	14 дней	
Весенние	1 – 11 кл.	23.03.2021 – 31.03.2021	9 дней	
Итого за учебный год	1 кл.*	15.02.21-21.02.21	37 дней	
	2 – 11 кл.		30 дней	

*Дополнительные каникулы для обучающихся первых классов с 15 февраля по 21 февраля 2021 года (7 дней).

Летние каникулы:

1 класс – с 26.05.2021 года по 31.08.2021 года.

2-4 классы – с 26.05.2021 года по 31.08.2021 года.

5-8, 10 классы – с 01.06.2021 года по 31.08.2021 года.

9 классы – начало летних каникул по завершении государственной итоговой аттестации, окончание – 31 августа 2021г. для обучающихся, продолжающих обучение в 10 классе.

Дополнительные дни отдыха (праздничные дни):

11 сентября – Единый день голосования

23 февраля – День защитника Отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – День весны и труда

9 мая – День Победы.

Перенос выходных дней в 2021 году:

1 мая на 3 мая (пятидневная рабочая неделя)

9 мая на 10 мая

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал 8х16м, раздевалки, спортивная

Форма одежды занимающихся: спортивная форма, спортивная обувь.

Оборудование спортивного зала:

- ✓ Перекладина гимнастическая
- ✓ Стенка гимнастическая.
- ✓ Мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые для метания, теннисные.
- ✓ Палка гимнастическая.
- ✓ Скакалка детская.
- ✓ Мат гимнастический.
- ✓ Обруч.
- ✓ Планка для прыжков в высоту.
- ✓ Стойка для прыжков в высоту.
- ✓ Рулетка измерительная.
- ✓ Щит баскетбольный тренировочный.
- ✓ Сетка волейбольная.
- ✓ Скамейка гимнастическая.
- ✓ Секундомер.

Формы аттестации

Личная аттестация обучающихся

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным

			дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

№	Тест	Класс	Оценка		
			5	4	3
1	<u>Челночный бег 5*6м, с</u>	<u>5</u>	<u>13,0</u>	<u>13,2</u>	<u>13,6</u>
		<u>6</u>	<u>12,8</u>	<u>13,0</u>	<u>13,3</u>
		<u>7</u>	<u>12,5</u>	<u>12,7</u>	<u>12,9</u>
2	<u>Бег 60м с изменением направления, «ёлочка»</u>	<u>8</u>	<u>31,0</u>	<u>31,5</u>	<u>32,0</u>
		<u>9</u>	<u>30,5</u>	<u>31,0</u>	<u>31,5</u>
		<u>10</u>	<u>30,0</u>	<u>30,5</u>	<u>31,0</u>
		<u>11</u>	<u>29,5</u>	<u>30,0</u>	<u>30,5</u>
3	<u>Прыжок вверх с места, см</u>	<u>5</u>	<u>33</u>	<u>31</u>	<u>28</u>
		<u>6</u>	<u>36</u>	<u>33</u>	<u>31</u>
		<u>7</u>	<u>40</u>	<u>37</u>	<u>34</u>
		<u>8</u>	<u>42</u>	<u>40</u>	<u>37</u>
		<u>9</u>	<u>44</u>	<u>41</u>	<u>39</u>
		<u>10</u>	<u>47</u>	<u>42</u>	<u>40</u>
		<u>11</u>	<u>48</u>	<u>43</u>	<u>40</u>
4	<u>Прыжок в длину с места, см</u>	<u>5</u>	<u>165</u>	<u>156</u>	<u>147</u>
		<u>6</u>	<u>167</u>	<u>162</u>	<u>158</u>
		<u>7</u>	<u>170</u>	<u>167</u>	<u>164</u>
		<u>8</u>	<u>175</u>	<u>172</u>	<u>169</u>
		<u>9</u>	<u>180</u>	<u>177</u>	<u>172</u>
		<u>10</u>	<u>185</u>	<u>178</u>	<u>173</u>
		<u>11</u>	<u>187</u>	<u>180</u>	<u>174</u>

<u>5</u>	<u>Бросок набивного мяча (1кг)</u> <u>двумя руками из-за головы из</u> <u>положения стоя, м</u>	<u>5</u>	<u>7,2</u>	<u>6,7</u>	<u>6,5</u>
		<u>6</u>	<u>7,9</u>	<u>7,4</u>	<u>7,0</u>
		<u>7</u>	<u>8,5</u>	<u>8,1</u>	<u>7,6</u>
		<u>8</u>	<u>9,1</u>	<u>8,7</u>	<u>8,1</u>
		<u>9</u>	<u>9,9</u>	<u>9,3</u>	<u>8,8</u>
		<u>10</u>	<u>10,7</u>	<u>10,3</u>	<u>9,4</u>
		<u>11</u>	<u>11,5</u>	<u>11,0</u>	<u>10,6</u>

Нормативные требования для учащихся групп (волейбол)

Нормативные требования для учащихся групп (легкая атлетика)

<u>Нормативы</u>						
	<u>2 класс</u>	<u>3 класс</u>	<u>4 класс</u>	<u>5 класс</u>	<u>6-8 класс</u>	<u>9-11 класс</u>
<u>Челночный бег 4×9 м, сек</u>	<u>11</u>	<u>10,9</u>	<u>10,7</u>	<u>10,5</u>	<u>10,3</u>	<u>9,9</u>
<u>Бег 30 м, с</u>	<u>6,7</u>	<u>6,7</u>	<u>6,5</u>	<u>6,8</u>	<u>6,6</u>	<u>6,5</u>
<u>Бег 60 м, с</u>	<u>10,6</u>	<u>10,6</u>	<u>10,7</u>	<u>10,8</u>	<u>10,8</u>	<u>10,8</u>

Нормативные требования для учащихся групп (баскетбол)

<i>Классы</i>	<i>передвижение в защитной стойке (с)</i>		<i>скоростное ведение (с, попадание)</i>		<i>передача мяча (с, попадание)</i>		<i>штрафные броски (%)</i>		<i>дистанционные броски (%)</i>	
	<i>мальчи ки</i>	<i>девочки</i>	<i>мальч ики</i>	<i>девоч ки</i>	<i>мальчи ки</i>	<i>девочки</i>	<i>мальч ики</i>	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
2-3	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	-	-	28	28
4-5	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	-	-	30	30
6	9,8	10,0	14,7	15,0	13,9	14,3	-	-	35	35
7	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	48	48	40	40
8-9	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	50	50	45	45
10-11	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	60	60	48	48

Нормативные требования для учащихся групп (гимнастика)

Классы	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Высокий угол на бревне, с	42-37	36-31	30-25	24-19	18-13	12-9	8-7	6-5	4-3	2-1
2. Силой переворот в упор на в. ж., кол. раз	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3	2	1
3. Из виса углом на гимн. Стенке высокий угол, кол. раз	27-25	24-22	21-19	18-17	16-15	14-12	11-9	8-3	2	1
4. Подъем разгибом на ниж. жерди. кол. раз	23-22	21-20	19-17	16-15	14-12	11-10	9-8	7-5	4-3	2-1

2.3. Методические материалы (допускается отдельным приложением).

При обучении используются следующие **методы обучения**:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (демонстрация технического или тактического приёма;
- (финт и т.п.), наблюдение, выполнение упражнений по образцу и т.д.), практические (упражнения, задания);
- методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.
- игровые (подвижные);
- проблемный;
- метод контроля и коррекции

Методы воспитания: методы мотивации и стимулирования: поощрение, порицание, методы эмоционального стимулирования, убеждение.

Формы организации образовательного процесса

В основе образования лежат групповые занятия, используются формы индивидуальной работы.

Педагогические технологии

При обучении по данной программ используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированное обучение, технология индивидуального обучения (индивидуальный подход), педагогика сотрудничества, проблемное обучение, коммуникативная технология, технология развивающего обучения, игровые технологии, здоровьесберегающая технология, информационные технологии.

Список литературы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
2. Культура тела и духа/ Царик А.В. – М.: Советский спорт, 2015. - 168с.
3. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату/ Жинкин К. - М.: Академия, 2014. – 48с.
4. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
6. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейberman А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 224с.
7. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. – 528с.

«Спорт для всех»

Календарно- тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Дата факт	Тема урока	Кол-во часов	Элемент содержания	Требования к уровню подготовки
Раздел 1: Баскетбол						
1			Развитие Баскетбола в России за рубежом. Инструктаж по технике безопасности.	1,5	Инструктаж по ТБ. История и развитие баскетбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	Знать технику безопасности, историю баскетбола
2-4			Стойки игрока. Учебная игра	4,5	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы.
5-6			Перемещения. Учебная игра	3	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы.
7-10			Остановка прыжком. Подвижные игры.	6	Остановка мяча одним шагом без пробегки и скольжений Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы.
11-14			Остановка шагом. Подвижные игры.	6	Остановка мяча одним шагом без пробегки и скольжений. Учебная игра.	Уметь выбирать эффективную технику.
15			Ведение мяча	1,5	Ведение мяча с изменением направления. Игра «мини-баскетбол». Учебная игра.	Уметь решать проблемы собственным путем.
16			Ведение шагом.	1,5	Ведение мяча без пробегки и скольжений.	Сотрудничество. Разрешение конфликтов.
17			Ведение без сопротивления защитника	1,5	Остановка мяча одним шагом без пробегки и скольжений	Способность контролировать мяч.

18		Ведение мяча в низкой стойке на месте	1,5	Владение мячом	Умение наносить удары по мячу различными способами.
19		Ведение мяча в средней и высокой стойке бегом	1,5	Владение мячом	Способность противодействовать сопернику.
20		Ловля—передача мяча на месте. Учебная игра	1,5	Безопасная и удобная ловля с передачей сопернику.	Умение контролировать мяч.
21		Ловля—передача в движении шагом. Учебная игра	1,5	Безопасная и удобная ловля с передачей сопернику.	Развитие ловкости.
22		Ловля-передача в движении по прямой	1,5	Безопасная и удобная ловля с передачей сопернику.	Развитие ловкости.
23		Игры с элементами баскетбола	1,5	Игра с соблюдением и объяснением деталей каждого неправильно выполненного элемента.	Развитие ловкости и гибкости.
24		Круговая тренировка. Баскетбол 5:5, 4:4	1,5	Развитие физических качеств. Учебная игра.	Умение занимать определенную точку на поле.
25-26		Игра по правилам баскетбола	3	Тестирование	Соблюдать технику безопасности
27		Сдача контрольных нормативов.	1.5	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	Уметь «действовать на опережение».
Раздел:2 Гимнастика					
28		Вводное занятие. ТБ Правила поведения на гимнастических снарядах	1.5	Индивидуальные действия на гимнастических снарядах.	Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по

29-33		Акробатика Переворот вперед на две ноги	7.5	Групповые действия на гимнастических снарядах.	обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру
34-38		Висы и упоры. Вис углом, согнувшись, прогнувшись. Подтягивание на низкой перекладине. ОФП.	7.5	Индивидуальные действия на гимнастических снарядах.	
39-43		Основы судейства Опорный прыжок. Наскок на мост с 4-6 шагов разбега. ОФП.	7.5	Тактические комбинации при выполнении элементов. Правила судейства.	Знать объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс, субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение
44-48		Вольные упражнения с элементами акробатики ОФП.	7,5	Тактические комбинации при выполнении элементов.	Воспитывать в себе терпение, волю, стремление к достижению цели Уметь выбирать эффективную тактику. Решать проблемы собственным путем. Уметь разрешать конфликты.
49-52		Акробатика. Стойка на лопатках. Стойка на руках. Мост из положения стоя стойка на голове	6	Тактические комбинации при выполнении элементов.	Способность к физическим усилиям
53		Сдача контрольных нормативов	1,5	Вольные упражнения.	Уметь выполнять вольные упражнения, знать последовательность

Раздел:3 Волейбол						
54			Вводное занятие История развития волейбола. Нижняя прямая подача.	1,5	Подача мяча с разных дистанций.	Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом.
55-59			Нижняя боковая подача. Игровая практика.	7,5	Подача мяча с разных дистанций.	Уметь выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут (не менее одной в каждой группе).
60-64			Верхняя прямая подача Игровая практика.	7.5	Подача мяча с разных дистанций.	
65-69			Подача с вращением мяча. Игровая практика.	7,5	Подача мяча с разных дистанций.	Умение работать в парах
70-74			Подача в прыжке. Игровая практика.	7,5	Подача мяча с разных дистанций.	Уметь выполнять простейшие комбинации
75-78			Нижняя прямая подача. Учебная игра.	6	Подача мяча с разных дистанций.	Уметь выполнять простейшие комбинации
79			Сдача контрольных нормативов	1.5	Выполнение нормативов по общефизической подготовке.	Уметь выполнять простейшие комбинации

Раздел 4: Легкая атлетика						
80			Вводное занятие История развития легкоатлетического спорта.	1,5	Подача мяча с разных дистанций.	Развивать специальные физические качества.
81-84			Высокий старт. Бег с ускорением	6	Подача мяча с разных дистанций.	Способность выполнять максимальные усилия.

85-87		Низкий старт. Бег на короткие дистанции	4,5	Подача мяча с разных дистанций.	Развивать скоростные и скоростно-силовые способности
88-91		Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	6	Прием мяча с разных дистанций.	Развитие выносливости
92-94		Техника метания мяча	4.5		Развитие ловкости и координационных способностей
95-98		Техника эстафетного бега 4х40м	4.5	Прием мяча над сеткой.	Уметь проявить качества в игровой обстановке, лидерские качества
99-102		Бег на средние дистанции 300-500 м.	4.5	Специальная физическая подготовка.	Уметь проявить качества в игровой обстановке, лидерские качества
103-106		Равномерный бег 1000-1200 м.	4.5	Передача мяча с разных дистанций.	Уметь выполнять простейшие комбинации
107		Кроссовая подготовка	1.5	Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения удаления игроков с поля.	Уметь выполнять простейшие комбинации
108		Сдача контрольных нормативов	1.5	Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.	
Резерв 3ч.					