

Управление образования Администрации
МО «Устьянский муниципальный район»

МБОУ «Киземская СОШ»
СП «ШСК Овертайм»

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Педагогического совета

Протокол № 7

«04» июня 2020г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Атлетическая гимнастика»

Возраст обучающихся: 15-17 лет.

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: стартовый

Автор-составитель:
Крук Сергей Владимирович

п. Кизема 2020г

Содержание.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	
1.3. Содержание программы	
1.3.1. Учебно-тематический план. Модуль 1.....	
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 1.....	
1.3.3. Планируемые результаты. Модуль 1.....	
1.3.4. Учебно-тематический план. Модуль 2.....	
1.3.5. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 2.....	
1.3.6. Планируемые результаты. Модуль 2.....	
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1.1. Календарный учебный график. Модуль 1.....	
2.1.2. Календарный учебный график. Модуль 2.....	
2.2. Условия реализации программы	
2.3. Формы аттестации.....	
2.4. Оценочные материалы.....	
2.5. Список литературы.....	

Пояснительная записка.

№	Содержание, пояснения.	Примеры оформления
1 абзац.	Направленность программы, место реализации	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» относится к социально – педагогической направленности. Реализация её осуществляется в «Киземской средней школе» (п.Кизема, Устьянского района, Архангельской области).
2-3 абзацы	Введение в программу	<p>Данная программа секции «Общая физическая подготовка» разработана для реализации в средней школе и рассчитана на возраст 15 – 17 лет (8 – 11 классы). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение <u>практических</u> учебно-тренировочных занятий, <u>обязательное</u> выполнение контрольных упражнений.</p> <p>Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.</p> <p>Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.</p>
4 абзац	Актуальность программы	<p>Основные требования к структуре и содержанию дополнительной общеобразовательной программы закреплены в следующем документе:</p> <p>- Закон «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.12. № 12-ФЗ, от 16.11.12. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ.</p> <p>Актуальность программы обусловлена законом «Об образовании» где сказано, что на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ должно быть ориентировано на создание</p>

		<p>необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения.</p> <p>В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.</p>
5 абзац	Новизна программы.	<p>Новизна программы заключается в основополагающих условиях, обеспечивающих здоровье, являющейся рациональной двигательной активностью. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.</p> <p>Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).</p> <p>Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.</p> <p>Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.</p>
6 абзац	Формы и методы организации работы по программе.	Формы занятий:

		<ul style="list-style-type: none"> • групповые и индивидуальные формы занятий – практические. <p>Методы учебно-воспитательного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • информационно-познавательные (беседы, показ); • творческие (развивающие игры); • методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы). <p>Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания, и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников. На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности. В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).</p> <p>Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.</p> <p>Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это</p>
--	--	--

		позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.
7 абзац	Педагогическая целесообразность – предоставление самостоятельности и возможностей для самовыражения воспитанникам.	Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.
8 абзац	Уровень программы:	Программа имеет <u>стартовый</u> уровень.
9 абзац	Адресат программы – примерный портрет учащегося, для которого будет актуально обучение по данной программе.	Для обучения по программе «Атлетическая гимнастика» (стартовый уровень) принимаются дети 15-17 лет, с активной жизненной позицией, желанием работать в команде, создавать и вносить свой вклад в общественно-полезную деятельность.
10 абзац	Форма обучения и режим занятий. Срок реализации программы	Форма обучения очная. Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа, итого 3 часа в неделю. Учебный план состоит из двух модулей. Первый модуль: с сентября по декабрь - 48 часов, 2 модуль: с января по май - 60 часов, итого 108 часов в текущем учебном году. Начало учебного года – 01.09. , окончание – 31.05.
11 абзац	Результаты и способы их оценки	Работая по программе, дети повысят уровень своей физической подготовленности; сформируются умения технического правильного осуществления двигательных действий, а также использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

12 абзац	Вариативность программы	<p>Программа предполагает возможность корректировки количества часов, отведенных на тренировочные игры различной тематики.</p> <p>Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.</p>
----------	--------------------------------	--

Цель и задачи программы.

Цель – создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Содержание программы.

Лёгкая атлетика:

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Спортивные игры:

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

Планируемые результаты:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Учебно-тематический план.

Модуль 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль,				Наблюдение, устный опрос

	техника безопасности на занятиях				
2-3	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.				Наблюдение
4	Спец. Упражнения. Обучение технике эстафетного бега. Техника эстафетного бега 4х40м.				Наблюдение
5-6	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт.				Обсуждение, наблюдение, тестирование
7	Бег на средние дистанции 300-500 м.				Наблюдение
8-9	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Развитие выносливости.				Наблюдение
10	Эстафетный бег. Кросс 1000м.				Наблюдение
11-12	Техника метания мяча-совершенствование Упражнения с гантелями. Развитие силы.				Наблюдение
13	Веселые старты с мячом: лазание по гимнастической скамейке.				Наблюдение
14-15	Метание гранаты-обучение (граната 200 гр).				Тестирование;

16	Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игры со скакалкой, мячом.				Наблюдение
17- 18	Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение контрольных упражнений.				Тестирование, наблюдение
19	Беседа о правильном режиме дня. Соревнования в парах. (приседания, прыжки на скакалке, отжимание, упражнения на пресс). Игры.				Наблюдение
20- 21	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.				Наблюдение
22	ОФП. Веселые старты				Наблюдение
23- 24	Ведение и обводка. Отбор мяча.				Наблюдение, обсуждение
25	ОФП. Подвижные игры				Наблюдение
26- 27	ОФП. Веселые старты				Наблюдение
28	ОФП. Подвижные игры				Наблюдение

29-30	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.				Наблюдение
31	ОФП. Подвижные игры				Наблюдение
32-33	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.				Наблюдение
34	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.				Наблюдение, обсуждение
35-36	Ловля и передача мяча. Учебная игра.				Наблюдение
37	ОФП. Веселые старты				Наблюдение
38-39	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.				Наблюдение
40	ОФП. Веселые старты				Наблюдение
41-42	Броски мяча в кольцо после ведения.				Наблюдение, обсуждение
43	Перестрелка с 1 мячом.				Наблюдение
44-45	Борьба за мяч, отскочивший от щита.				Наблюдение
46	Подвижные игры (по выбору). Эстафета с мячом Игра «Гусеница».				Наблюдение
47-48	Выбивание мяча при ведении и броске.				Наблюдение, обсуждение, тестирование

	Выполнение контрольных упражнений.				
--	------------------------------------	--	--	--	--

Модуль 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
49	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.				Наблюдение, устный опрос
50-51	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.				Наблюдение
52	Перестрелка с 2 и 3 мячами.				Наблюдение

53-54	<p>Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.</p> <p>Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.</p> <p>Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол</p>				Наблюдение, обсуждение
55	ОФП, Веселые старты				Наблюдение
56-57	<p>Верхняя прямая и нижняя подача.</p> <p>Прием мяча с подачи в зону 3.</p> <p>Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.</p> <p>Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p> <p>Учебно – тренировочная игра в в волейбол.</p>				Наблюдение
58	ОФП. Веселые старты				Наблюдение
59-60	<p>Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку</p> <p>Выполнение контрольных упражнений.</p>				Наблюдение, обсуждение, тестирование

Содержание учебно-тематического плана. Оформляется по модулям.

Модуль 1.

Теория: понятие «Общая физическая подготовка», знакомство с такими играми как футбол, баскетбол, подвижными. Техника безопасности.

Практика: обучение играм: футболу, баскетболу, подвижным.

Модуль 2.

Теория: понятие «Общая физическая подготовка», знакомство с игрой в пионербол.

Практика: обучение игре в волейбол и подвижным.

Планируемые результаты.

Модуль 1.

Задачи программы	Основные термины, понятия, определения	Учащиеся будут знать	Учащиеся будут уметь
1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.	Общая физическая подготовка, тренер, тренировка, стойки, передвижения, передачи и т.д.	об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;о способах и особенностях движений, передвижений;о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;о	Повысят уровень своей физической подготовленности, научатся проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию

		причинах травматизма и правилах предупреждения.	
<p>2. Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;</p>	<p>Равновесие, координация, скоростные способности, скоростно-силовые способности.</p>	<p>Способы двигательной деятельности; о силовых параметрах движений.</p>	<p>уметь технически правильно осуществлять двигательные действия; использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга</p>
<p>3. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта</p>		<p>о способах и особенностях движений, передвижений; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>	<p>у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию; уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей</p>

Модуль 2.

Задачи программы	Основные термины, понятия, определения	Учащиеся будут знать	Учащиеся будут уметь
<p>1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.</p>	<p>тренер, тренировка, стойки, передвижения, подачи.</p>	<p>о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; о способах и особенностях движений, передвижений; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; о причинах травматизма и правилах предупреждения.</p>	<p>Повысят уровень своей физической подготовленности, учащиеся должны сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию</p>
<p>2. Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования</p>	<p>Равновесие, координация, скоростные способности, скоростно-силовые способности.</p>	<p>Способы двигательной деятельности; о силовых параметрах движений.</p>	<p>уметь технически правильно осуществлять двигательные действия; использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга</p>

<p>движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;</p>			
<p>3. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта</p>		<p>о способах и особенностях движений, передвижений; о терминологии разучиваемых упражнений.</p>	<p>у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию; уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей</p>

Годовой календарный учебный график.

Модуль 1.

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь			Теория, практика	1,5	Физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, техника безопасности на занятиях	Наблюдение, устный опрос
2-3	сентябрь			Теория, практика	3	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.	Наблюдение
4	сентябрь			Практика	1,5	Спец. Упражнения. Обучение технике эстафетного бега. Техника эстафетного бега 4x40м.	Наблюдение
5-6	сентябрь			Практика	3	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт.	Обсуждение, наблюдение, тестирование
7	сентябрь			Практика, теория	1,5	Бег на средние дистанции 300-500 м.	Наблюдение
8-9	сентябрь			Практика	3	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Развитие выносливости.	Наблюдение
10	сентябрь			Практика	1,5	Эстафетный бег. Кросс 1000м.	Наблюдение
11-12	сентябрь			Практика	3	Техника метания мяча-	Наблюдение

						совершенствование Упражнения с гантелями. Развитие силы.	
13	октябрь			Практика	1,5	Веселые старты с мячом: лазание по гимнастической скамейке.	Наблюдение
14-15	октябрь			Практика	3	Метание гранаты-обучение (граната 200 гр).	Тестирование
16	октябрь			Практика	1,5	Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игры со скакалкой, мячом.	Наблюдение
17-18	октябрь			Практика	3	Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение контрольных упражнений.	Наблюдение
19	октябрь			Практика, теория	1,5	Беседа о правильном режиме дня. Соревнования в парах. (приседания, прыжки на скакалке, отжимание, упражнения на пресс). Игры.	Наблюдение
20-21	октябрь			Практика, теория	3	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.	Наблюдение
22	октябрь			Практика	1,5	ОФП. Веселые старты	наблюдение
23-24	октябрь			Практика	3	Ведение и обводка. Отбор мяча.	Наблюдение, обсуждение

25	ноябрь			Практика	1,5	ОФП. Подвижные игры	Наблюдение
26-27	ноябрь			Практика	3	ОФП. Веселые старты	Наблюдение
28	ноябрь			Практика	1,5	ОФП. Подвижные игры	Наблюдение
29-30	ноябрь			Практика	3	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	Наблюдение
31	ноябрь			Практика	1,5	ОФП. Подвижные игры	Наблюдение
32-33	ноябрь			практика	3	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	наблюдение
34	ноябрь			Практика, теория	1,5	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.	Наблюдение, обсуждение
35-36	ноябрь			Практика	3	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	наблюдение
37	декабрь			Практика	1,5	ОФП. Веселые старты	Наблюдение
38-39	декабрь			практика	3	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	Наблюдение
40	декабрь			Практика	1,5	ОФП. Веселые старты	Наблюдение
41-42	декабрь			Практика	3	Броски мяча в кольцо после ведения.	Наблюдение, обсуждение
43	декабрь			Практика	1,5	Перестрелка с 1 мячом.	Наблюдение
44-45	декабрь			Практика	3	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	Наблюдение
46	декабрь			Практика	1,5	Подвижные игры (по выбору).	Наблюдение

						Эстафета с мячом Игра «Гусеница».	
47-48	декабрь			Практика	3	Выбивание мяча при ведении и броске. Выполнение контрольных упражнений.	Наблюдение, обсуждение, тестирование

Модуль 2.

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
49	Январь			Теория, практика	1,5	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Наблюдение, устный опрос
50-51	Февраль				3	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	Наблюдение
52	Февраль				1,5	Перестрелка с 2 и 3 мячами.	Наблюдение

53-54	Март				3	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Наблюдение, обсуждение
55	Март				1,5	ОФП, Веселые старты	Наблюдение
56-57	Апрель				3	Верхняя прямая и нижняя подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Наблюдение
58	Апрель				1,5	ОФП. Веселые старты	Наблюдение
59-60	май				3	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку Выполнение контрольных упражнений.	Наблюдение, обсуждение, тестирование

Место проведения спортивная площадка и спортивный зал школы.

1.2.Условия реализации программы.

Место проведения:

Спортивная площадка (футбольное поле, беговая дорожка); спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи; баскетбольные мячи; скакалки; теннисные мячи; малые мячи; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с кольцами; секундомер; маты; ракетки; обручи.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – практические.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Группа,	1 модуль		2 модуль		Итог за год
	Теоретическое знание	Практические умения, навыки	Теоретическое знание	Практические умения, навыки	
Общая физическая подготовка	Знания о технике безопасности на занятиях, о предупреждении травматизма, а так же правилах игр в: футбол, баскетбол и подвижных.	Иметь представление о технике выполнения упражнений.	Знания о технике безопасности на занятиях, о предупреждении травматизма, а так же правилах игр в: футбол, баскетбол, волейбол и подвижных.	Иметь представление о технике выполнения упражнений, стараться выполнять нормативы на высокий результат.	Повышенный уровень физической подготовки, иметь представление о проведении самостоятельных занятий.

Оценочные материалы.

В таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

8-9 класс

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.

1.	Бег 30 м (сек)	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
2.	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
3.	Кросс 2000 м. (мин., сек)	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
4.	Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	180	170	155
5.	Прыжки со скакалкой за 25 сек.	58	56	54	66	64	62
6.	Поднимание туловища за 1 мин.	50	45	40	40	35	26
7.	Подтягивание в висе (раз)	11	9	6			
8.	Подтягивание в висе лежа (раз)				14	10	4
9.	Наклон вперед сидя (см)	13	11	6	20	15	13

10-11 классы

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
1.	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2.	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
3.	Кросс 2000 м. (мин., сек)				10:00	11:10	12:20
	Кросс 3000 м. (мин., сек)	12:20	13:00	14:00			
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	220	200	185	170	155
5.	Прыжки со скакалкой за 30 сек.	70	65	55	80	75	65

6.	Поднимание туловища за 1 мин.	55	49	45		42	36	30
7.	Подтягивание в висе (раз)	14	11	8				
8.	Подтягивание в висе лежа (раз)					15	11	7
9.	Наклон вперед сидя (см)	15	13	8		24	20	13

Список литературы.

Для педагога:

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.

Для детей и родителей:

8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.

9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.
- 21
10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
- Интернет-ресурсы:
15. <http://www.solnyshko.ee>
16. <http://childish.fome.ru/main-2.html>