

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 50 имени Ю.А.
Гагарина»

Принята на заседании
педагогического совета

от «30» августа 2021 г

протокол № 1

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №50 им.
Ю.А. Гагарина» г. Курска

 М.Н. Старикова/

приказ №

«0» сентября 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Президентские спортивные игры»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал:

педагог дополнительного образования
Черкасский Игорь Владимирович

Курск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

	Наименование раздела	Стр.
	Пояснительная записка	3-6
	Базовый уровень	
	Цель и задачи программы	7-9
	Содержание программы	9-14
	Планируемые результаты	15-19
	Этапы педагогического контроля	19-21
	Календарный учебный график	21
	Материально-технические и кадровые условия	22-27
	Информационные и методические условия	28-29
	Список литературы	29-30

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовую основу программы составляют:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2019г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28)

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности.

Сложившаяся система проведения Президентских спортивных игр – это универсальный комплекс мероприятий для детей и молодежи, направленный на то, чтобы каждый, смог найти себе в рамках этой системы дело по душе, реализовать себя, профессионально самоопределился, смог эффективно использовать свои знания, умения и физические качества в учебной, творческой, самостоятельной, досуговой физкультурной и спортивной деятельности.

Занятия спортивными играми способствуют формированию у школьников основ здорового образа жизни, активного вовлечения в регулярные занятия спортом и самостоятельной организации своего досуга средствами физической культуры.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике разнообразных спортивных игр. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед занимающиеся знакомятся с основными правилами спортивных игр. Учащиеся получают представления о судействе спортивных игр. При изучении технических и тактических приемов применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые

упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении.

Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации. Восстановление работоспособности происходит путем чередования тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное время;
- обучение организовано на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагоги);
- детям предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия.

Возраст обучающихся: 10-15 лет, в которой учащиеся обучаются одному виду деятельности на занятии проводимым педагогом. Численность группы —15 – 25 человек.

Основные формы организации образовательного процесса: в зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая тренировка, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный. Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-

тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку различных видов спортивной деятельности.

Программой предусмотрен контроль за уровнем физической подготовки, овладением двигательной культурой (участие в соревнованиях, судейство соревнований, проведение турниров).

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 2021-2022 учебный год.

Режим занятий:

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
40 минут	1 раз в неделю	2 часа	72 часа

Отличительная особенность программы.

Программа разработана с учётом интересов обучающихся к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Обучение спортивным играм сочетается с другими видами деятельности: общеразвивающими упражнениями, подвижными играми, упражнениями на развитие физических качеств.

Актуальность программы.

Данная программа составлена для привлечения обучающихся к подготовке их к участию в соревнованиях «Президентские спортивные игры». Спортивные игры, имеют важное значение в решении образовательных и воспитательных задач физического воспитания школьников. В комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу формирования гармонически развитой, активной личности, развивают нравственные, морально-волевые качества, содействуют физическому развитию совершенствованию

Спортивные игры способствуют развитию быстроты, ловкости, координации, выносливости. В спортивных играх детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины,

ответственности перед командой, умению считаться с другими. Игры помогают сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. Педагог при этом может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие пути воздействия на каждого из детей, помогают установить с ними более тесный контакт. Характерной особенностью спортивных игр является не только богатство и разнообразие, но и свобода их применения, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей учащихся, направлена на увеличение двигательной активности, приобщение к здоровому образу жизни. Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Программа поможет воспитанию у обучающихся интереса к спортивно-оздоровительной деятельности; формированию культуры ведения здорового образа жизни; способствует увеличению двигательной активности обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Основная цель программы: укрепление физического и психического здоровья обучающихся через занятия спортивными играми.

Задачи программы:

Личностные задачи (отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся):

- 1) формирование готовности и способности учащихся к саморазвитию;
- 2) формирование мотивации к учению и познанию;
- 3) формирование ценностно-смысловых установок выпускников, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- 4) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 5) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

6) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Метапредметные задачи (характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащегося проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности):

1) развитие способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений;

6) формирование готовности слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;

7) определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные задачи (характеризуют опыт учащихся в специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению):

1) знакомство с элементарными понятиями шахматной игры (с шахматными терминами: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр с белыми, чёрными шахматными фигурами; с расставлением фигур перед игрой), названиями шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и её правила;

2) овладение приёмами тактики и стратегии шахматной игры; (сравнивать, находить общее и различие; уметь ориентироваться на шахматной доске: понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем, знать основные тактические приемы; что означают термины: дебют, миттельшпиль, эндшпиль, темп, оппозиция, ключевые поля);

3) обучение воспитанников игре в шахматную партию с записью;

4) обучение решению комбинации на разные темы (грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте; находить несложные тактические удары и проводить комбинации; точно разыгрывать простейшие окончания);

5) обучению учащихся самостоятельному анализируванию позиции, через формирование умения решать комбинации на различные темы; - научить детей видеть в позиции разные варианты (правила хода и взятия каждой из фигур, «игра на уничтожение», лёгкие и тяжёлые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки, принципы игры в дебюте).

6) развитие физических качеств и способностей;

7) овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

8) обучение приемам и элементам спортивных игр: баскетбол, настольный теннис, шашки, лапта. Формирование начальных навыков судейства

9) вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом, развитие всесторонне гармонично развитой личности,

5. выявление талантливых детей, приобщение к идеалам и ценностям «олимпизма». Подготовка к участию в соревнованиях «Президентские спортивные игры».

6. воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Темы и виды деятельности	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	на теоретические занятия	на практические занятия	
1.	Основы знаний	3	3	-	опрос
2.	Волейбол	16	2	14	тесты
3.	Баскетбол	16	2	14	тесты
4.	Настольный теннис	10	1	9	тесты
5.	Шашки	10	2	8	решение задач

6.	Подвижные игры	13	2	11	соревнования
7.	Контрольные тесты	4	-	4	
	всего	72	12	60	

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование силовых и координационных способностей.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

Содержание учебного плана

1 тема. Основы знаний (3 часа)

Возникновение и история спортивной игры. Развитие спортивной игры в России. Влияние занятием спортивной игрой на развитие физических и психических качеств человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физиологические основы функционирования основных органов и систем организма, возможности их совершенствования средствами физической культуры. Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Функциональные возможности собственного организма, повышения адаптивных свойств организма и физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля. Роль соревнований занимающихся в спортивно- оздоровительных группах, в подготовке спортсменов.

Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю. Требования безопасности перед началом и после окончания занятий. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питания.

2 тема. Волейбол (16 часов).

Теория. Правила игры в волейбол. Правила подготовки мест занятий, выбора спортивной одежды. Стойка волейболиста. Передвижения игрока. Техника основных элементов игры. Техника подачи мяча. Техника приемов и передачи мяча. Учебно-тренировочные игры в мини-волейбол, волейбол. Технические и тактические действия игроков.

Практика. подбрасывание мяча; подачи мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола: «Полет мяча», «Попробуй унеси», «Быстрые передачи», «У кого меньше мячей»

Баскетбол (16 часов) Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры в мини-баскетбол, стритбол.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Кто быстрее», «Пятнашки в тройках», «Борьба за мяч», «Мяч в корзину», «Салки с б/б мячом»

Участие в соревнованиях.

Настольный теннис (10 часов) Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, подачи, удары, сочетания ударов, способы игры. Техника перемещений. Свободные игры.

Шашки (10 часов) Правила игры. Основы шашечной игры. Расстановка фигур, ходы, шашечные комбинации. Правила игры в «Русские шашки». Игровые взаимодействия.

Подвижные игры (13 часов) Теория. Правила игры. **Практика:** подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Пионербол», «Вызывай смену», «Лапта», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Контрольные тесты (4 часа) Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование быстроты, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс-тестов, соответствующих каждому году обучения.

1.4. Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс- тестов, соответствующих каждому году обучения.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы обучающиеся научатся руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий; основным понятиям и правилам спортивной игры;

Обучающийся получит возможность научиться:

1. использовать спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивной игре, взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий и во внеурочных мероприятиях;
2. соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений, игр;
3. пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения;

Обучающийся получит возможность научиться:

1. выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения общей физической подготовки, направленные на развитие основных физических качеств (силы быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
2. выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

Личностные результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы дополнительного образования «Президентские спортивные игры». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать приобретённые знания для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение сохранять красивую осанку и телосложение при разнообразных формах движения и передвижений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации в области физической культуры и спорта, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений;

Метапредметные результаты освоения программы

В области познавательной культуры:

- развитие целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование своей деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе занятий, двигательной деятельности, активное использование занятий для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения программы.

В области познавательной культуры:

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за показателями физического развития и подготовленности, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности и физической подготовки;

- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятия
	02.09.2021	26.05.2022	36	72	72	Очный режим занятий. Возможность использования дистанционных технологий

2.2. Материально-технические и кадровые условия

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы имеется материально-техническое обеспечение:

Помещения для проведения учебных занятий – Волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, набивные мячи, мячи волейбольные, баскетбольные, столы для настольного тенниса, ракетки, мячи, гимнастические скамейки, скакалки, ограничительные стойки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, наборы для игры в шашки.

Кадровое обеспечение

Черкасский Игорь Владимирович – педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

2.3. Информационные и методические условия

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

Раздел: Волейбол

- согласование своих движения с траекторией и скоростью полета мяча;

- расположение игроков на площадке (своих и соперников);
- определение действий других игроков;
- анализ игровой обстановки;
- умение выполнять технические приемы.

Сдача контрольного норматива.

Практическое задание:

	Контрольное упражнение	оптимальный	достаточный	низкий
	Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)	10-12	5-10	3-5
	Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз)	8-10	5-8	3-5
	Передача мяча - нижняя или верхняя прямая, из 5 подач (раз)	4-5	3	1-2

Критерии оценки:

- оценка «отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;

- оценка «хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

- оценка «удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

- оценка «неудовлетворительно», двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Раздел: Баскетбол

-согласование своих движений с траекторией и скоростью полета мяча;

- расположение игроков на площадке (своих и соперников);

- определение действия других игроков;

быстро анализировать игровую обстановку;

- умение выполнять технические приемы.

Сдача контрольного норматива.

	Контрольное упражнение	оптимальный	достаточный	низкий
.	Штрафной бросок (из 5 попыток)	3	2	1
.	Ведение мяча правой и левой рукой (обводка стоек)	Учебное задание выполнено без ошибок на оптимальной скорости	Учебное задание выполнено с 1-2 мелкими ошибками на оптимальной скорости	Учебное задание выполнено со значительными ошибками на оптимальной скорости

Критерии оценки:

- оценка «отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;

- оценка «хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

- оценка «удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

- оценка «неудовлетворительно», двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Раздел: Настольный теннис

- способность контролировать и управлять мячом в воздухе;

- специальная ловкость: «чувство мяча и ракетки»

- уровень владения техникой подач

	Контрольное упражнение	оптимальный	достаточный	низкий
.	Набивание мяча (жонглирование) ладонной стороной ракетки стоя на месте за 1 мин (кол-во раз)	40	30	20
.	Набивание мяча (жонглирование) поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (кол-во раз)	40	30	20
	Подачи мяча накатом на сторону соперника (10 подач)	8-10	6-8	4-6
.	Тест на координацию: равновесие на одной ноге (другая согнута и прикасается к колену опорной ноги)	20-30 сек	10-20 сек	Менее 10 сек

Контрольно-измерительные тесты

Контрольное упражнение	единица измерения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 500 метров	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек	сек/раз	20	15	10	15	10	5
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 4 х 9м. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 9 м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Бег 500м,1000 м. Выполняется с высокого старта на спортивном стадионе или в спортивном зале. Фиксируется время пробегания дистанции.

Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. Учащийся выполняет прыжки через гимнастическую скамейку боком в течении 30 секунд. Подсчитывается количество сделанных прыжков.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 1 мин.

Прыжки на скакалке за 15 секунд. Учащийся выполняет прыжки через скакалку, вращением скакалки вперед, на двух ногах. Подсчитывается количество прыжков за 15 сек.

Наклон вперед из положения сидя. Учащийся сидя на гимнастическом коврике, ноги на ширине плеч, выполняет наклон вперед (ноги прямые, руки вытянуты вперед). Фиксируется касание руками измерительной линейки.

Подтягивания на высокой перекладине(мальчики). Из положения виса на высокой перекладине, хватом сверху, ноги вместе, туловище прямое, выполняются сгибания рук и разгибания рук (подбородок выше перекладины)

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы. Для реализации программы используются следующие методы. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ, работа с дополнительной литературой, просмотр видеоматериалов и презентаций. Применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При изучении техники выполнения отдельных элементов используется рассказ-показ, демонстрация рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы. Основные методы: игровой, соревновательный. Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц. На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, обучающиеся знакомятся с новыми техническими действиями. На

занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы учитываются особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В этом возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Основными педагогическими принципами в работе являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, технические элементы базовых видов спорта, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

2.3 Список литературы

Список литературы для учителя

1. С. Н. Анискина, Методика обучения технике баскетбола / С.Н. Анискина - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 80 с.
2. В. З Бабушкин./ Подготовка юных баскетболистов. Учебно-методическое пособие/ - Киев, 2015. 58 с.
3. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2021 г.
4. Л. П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2016 год.
5. Журналы «Физическая культура в школе», «Физкультура и спорт», «Спорт в школе»; 2015-2018 гг.
6. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2018
7. Ю. П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2017
8. Г. С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2015
9. Г. И. Погадаев «Народные игры» во внеурочное время., Москва, «Дрофа» 2019г.

Список литературы для учащихся

1. А. П. Матвеев, Физическая культура для 5 – 6 - 7 классов М. «Просвещение» 2020г.
2. Ю. П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
- 3 Журналы «Физическая культура в школе», «Физкультура и спорт», «Спорт в школе»; 2017-2020 гг.
4. А. Д. Злобинский , «Размышления за шашечной доской» , 192 стр. 2016 г.
5. Б. М. Блиндер и А.А. Косенко, «Середина игры в русские шашки», 132 стр; 2015 г.
6. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2015 г.
7. В. З . Бабушкин./
Подготовка юных баскетболистов. Учебно-методическое пособие/ - Киев, 2017. 58 с.

Список литературы для родителей:

1. Ю.Д. Железняк 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2017.
2. Ник Сортэл. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. М. 20016г.
3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов , М. В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол», издательство Просвещение, 2020 г.
4. А. Д. Злобинский. «Размышления за шашечной доской», 192 с., 2016 г.
5. Г. И. Хацкевич , «25 уроков шашечной игры», 2017 г
Тематические презентации, видеоматериалы по темам.