

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

НАГОРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «Факел» пгт НАГОРСК КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РЕКОМЕНДОВАНА  
районным методическим советом  
педагогов дополнительного образования  
Протокол № 3 от 31.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ  
ИО директора МКОО ДО  
ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск  
\_\_\_\_\_ О.Н.Мандалак

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОФП»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Усатова Светлана Вячеславовна,  
тренер-преподаватель

пгт Нагорск 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Введение

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первой потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Опыт работы со школьниками показывает, что у детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии “взрослой жизни”. А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся.

Данная программа разработана в соответствии с положениями Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р); Приказа Минобрнауки России № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»; Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года); Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816.; Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Приложение 3 к САНПИН 2.4.4.3172-14); Уставом и локальными актами МКОО ДО ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск.

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная**

Программа спортивной секции общей физической подготовки составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха (доктора педагогических наук), Москва, «Просвещение», 2011 год.

Секция «ОФП» необходима для совершенствования приобретенных навыков и умений, полученных на уроках физкультуры. Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.

**Актуальность** данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Новизна** заключается в том, что в данной программе закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики); продолжается дальнейшее

обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В процессе усвоения учащимися материала программы углубляются знания:

- Знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
- Расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

### **Цель и задачи Программы**

**Цель:** Формирование у учащихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному физическому развитию.

**Задачи программы:**

#### ***Обучающие***

- обучить основным приемам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

#### ***Развивающие***

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

#### ***Воспитательные***

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Отличительными особенностями** программы по общей физической подготовке является:

– направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

– объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

– учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод освоенных знаний в практические навыки и умения;

– учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников.

## **Возраст обучающихся по программе**

**Адресатом** дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является возрастная категория обучающихся 10-15 лет. Дети принимаются при наличии медицинского допуска к занятиям.

Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

*Данная программа не предусмотрена для работы с детьми с ОВЗ.*

### **Сроки реализации**

Данная Программа рассчитана на 1 год обучения.

Предполагаемый численный состав учебной группы 12 - 15 человек. Настоящая программа реализуется в объёме 128 часов (4 часа в неделю, всего 32 недели (8 месяцев, так как совместитель)).

## **Формы и режим занятий**

**Форма обучения** – очная, с возможным дистанционным обучением.

**Режим занятий** – общий объём 128 часов. Продолжительность одного занятия по 2 часа 2 раза в неделю.

**Уровень реализуемой программы**- базовый

### **Формы занятий:**

• групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

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

### **Организационно-методические рекомендации**

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей среднего школьного возраста;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, проведение спортивных игр, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках, школьных и районных соревнованиях, сдаче норм ВФСК ГТО.

## **Планируемые результаты**

### **Обучающиеся будут знать:**

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

**Уметь:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

**I этап** (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

**II этап** (итоговый) – проводится в конце срока обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

#### **Виды контроля:**

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

По итогам обучения выдается свидетельство об окончании года обучения (в соответствии с Положением организации о **выдаче свидетельства об окончании обучения**).

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		беседа
2.	Физическая культура и спорт в РФ	2	2		тестирование
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	3	2	1	тестирование
4.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	4	4		тестирование

5.	Гимнастика	18	2	16	тренировочные занятия
6.	Лёгкая атлетика	18	4	14	выполнение контрольных нормативов, соревнования
7.	Подвижные игры	20	4	16	участие в соревнованиях, контрольных играх
8.	Волейбол	14	2	12	тестирование, контрольные игры
9.	Лыжная подготовка	20	2	18	выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
10.	Баскетбол	16	2	14	тестирование, контрольные игры
11.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	судейство соревнований школьного уровня
12.	Итоговое занятие	6	1	5	учебные игры, выполнение нормативов ВФСК ГТО
	<b>Всего:</b>	<b>128</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Вводное занятие.

Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы на год. Форма одежды и внешний вид.

### 2. Физическая культура и спорт в РФ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. История ВФСК ГТО.

### 3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

#### **4. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

#### **5. Гимнастика**

**Теория.** Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

**Практика.** Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

#### **6. Лёгкая атлетика**

**Теория.** Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

**Практика.** Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

#### **7. Подвижные игры**

**Теория.** Правила игры.

**Практика.** «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

#### **8. Волейбол**

**Теория.** Правила игры. Стойка игрока.

**Практика.** Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу



двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

## **9. Лыжная подготовка**

**Теория.** Основы техники ходьбы на лыжах.

**Практика.** Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.) Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м). Бег на лыжах 1000м, 2000 м, 3000м.

## **10. Баскетбол**

**Теория.** Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

**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. Участие в соревнованиях.

## **11. Инструкторская и судейская практика**

**Теория.** Правила и принципы организации и судейства соревнований.

**Практика.** Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции. Проведение с группой занимающихся занятий под контролем руководителей. Судейство школьных соревнований. Составление положения о соревновании.

## **12. Контрольные испытания, соревнования**

**Теория.** Техника выполнения контрольных нормативов и нормативов ВФСК ГТО.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности и нормативов ВФСК ГТО.

## Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1. Вводное занятие.	Фронтальная	<i>Методы:</i> объяснительно-иллюстративный. Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов. <i>Приемы:</i> показ, разъяснение, объяснение.	тематические карточки, плакаты, инструкции, план эвакуации	Учебный кабинет. Ручки, тетради.	беседа
2. Физическая культура и спорт в РФ	Фронтальная, парная, коллективная	<i>Методы:</i> словесный, наглядный, частично-поисковый, метод контроля. Рассказ, лекция, беседа, просмотр видеоматериалов. <i>Приемы:</i> показ, объяснение, самостоятельная работа	тематические карточки, плакаты, видеоматериалы	Учебный кабинет. Компьютер, проектор. Ручки, тетради.	тестирование
3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	Групповая, фронтальная, парная, групповая	<i>Методы:</i> словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, метод контроля и самоконтроля, репродуктивный, практический. Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов. <i>Приемы:</i> показ, разъяснение, практическая работа.	тематические карточки, плакаты, алгоритмы выполнения заданий, видеоматериалы по оказанию ПМП при спортивных травмах	Учебный кабинет. Компьютер, проектор. Медицинская аптечка	тестирование
4. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	Индивидуальная, фронтальная	<i>Методы:</i> словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, метод контроля. Рассказ, лекция,	плакаты	Оборудование и инвентарь	тестирование

		беседа. <i>Приемы:</i> показ, объяснение, убеждение			
5.Гимнастика	Индивидуальная, фронтальная, парная	<i>Методы:</i> словесный, наглядный, метод контроля и самоконтроля, репродуктивный, практический. Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов. <i>Приемы:</i> показ, разъяснение, пример, практическая работа, самостоятельная работа	обучающие плакаты, алгоритмы выполнения заданий, видеоматериалы	Учебный кабинет. Компьютер, проектор. Спортивный зал, спортивная форма, гимнастические маты, перекладина, гимнастическая скамья, шведская стенка, гимнастические коврики, козел, гимнастический мостик, обручи.	тренировочные занятия
6.Лёгкая атлетика	Индивидуальная, групповая, фронтальная, парная	<i>Методы:</i> словесный, наглядный, метод контроля и самоконтроля, репродуктивный, практический. Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов. <i>Приемы:</i> показ, разъяснение, объяснение, пример, практическая работа, самостоятельная работа, соревнования, эстафеты	обучающие плакаты, алгоритмы выполнения заданий, видеоматериалы	Учебный кабинет. Компьютер, проектор. Спортивный зал, спортивная площадка при школе, спортивная форма, мячи для метания, гранаты для метания, эстафетные палочки, стойки для прыжков в высоту, яма для прыжков в длину с разбега, свисток, рулетка, секундомер.	выполнение контрольных нормативов, соревнования
7.Подвижные игры	Групповая, индивидуально - фронтальная, парная, коллективная	<i>Методы:</i> объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, метод контроля и	игры	Канат, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, щиты баскетбольные,	участие в соревнованиях, контрольных играх

		самоконтроля, репродуктивный, практический. Рассказ, беседа <i>Приемы:</i> показ, разъяснение, объяснение, пример, игра		сетка волейбольная.	
8.Волейбол	Индивидуальная, групповая, фронтальная, парная, коллективная	<i>Методы:</i> словесный, наглядный, метод взаимоконтроля и самоконтроля, репродуктивный, практический. Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов. <i>Приемы:</i> показ, объяснение, пример, соревнования.	игры, обучающие плакаты, алгоритмы выполнения заданий, видеоматериалы	Учебный кабинет. Компьютер, проектор. Спортивный зал, спортивная форма, волейбольная сетка, мячи волейбольные, свисток.	тестирование, контрольные игры
9.Лыжная подготовка	Индивидуальная, фронтальная, парная	<i>Методы:</i> словесный, наглядный, метод контроля и самоконтроля, репродуктивный, практический. Рассказ, беседа. <i>Приемы:</i> показ, разъяснение, объяснение, пример, самостоятельная работа, соревнования, эстафеты.	игры, обучающие плакаты, алгоритмы выполнения заданий	Лыжи, палки, ботинки. Лыжная трасса с уклонами.	выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
10.Баскетбол	Индивидуальная, групповая, фронтальная, парная, коллективная	<i>Методы:</i> словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, метод взаимоконтроля и самоконтроля, репродуктивный, практический. Беседа, опрос просмотр видеоматериалов. <i>Приемы:</i> показ,	игры, обучающие плакаты, алгоритмы выполнения заданий, видеоматериалы	Учебный кабинет. Компьютер, проектор. Спортивный зал, спортивная форма. Щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки для обводки.	тестирование, контрольные игры

		объяснение, пример, разбор игр, анализ тактических приемов, соревнования.			
11. Инструкторская и судейская практика	Индивидуальная, групповая, фронтальная, парная, коллективная	<i>Методы:</i> словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, метод самоанализа, репродуктивный, практический. Рассказ, лекция, беседа. <i>Приемы:</i> показ, разъяснение, наблюдение, пример, практическая работа.	игры, обучающие плакаты.	Спортивный зал, свисток.	судейство соревнований школьного уровня
12. Итоговое занятие	Индивидуальная, фронтальная, коллективная	<i>Методы:</i> словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, метод контроля, репродуктивный, практический. Беседа, опрос, просмотр видеоматериалов. <i>Приемы:</i> показ, разъяснение, объяснение, пример, практическая работа	игры, обучающие плакаты, алгоритмы выполнения заданий, видеоматериалы	Учебный кабинет. Компьютер, проектор. щиты баскетбольные, мяч баскетбольный, волейбольная сетка, мяч волейбольный. Инвентарь для сдачи нормативов ВФСК ГТО.	учебные игры, выполнение нормативов ВФСК ГТО

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- - Физкультурно-спортивный зал (от 15\*12 м до 36\*18 м) (1 помещение на группу; 70% времени реализации программы)
- - Волейбольная площадка со стойками (в помещении) (1 единица на группу; 15% времени реализации программы)
- - Баскетбольный щит с кольцом (4 штуки на группу; 15% времени реализации программы)
- - Стадион (1 единица на группу; 30% времени реализации программы)
- - Мяч баскетбольный (15 штук на группу; 15% времени реализации программы)
- - Мяч волейбольный (15 штук на группу; 15% времени реализации программы)
- - Коврик гимнастический (15 единиц на группу; 50% времени реализации программы)
- - Сектор для метания (1 площадка на группу; 15% времени реализации программы)
- - Эстафетная палочка (10 штук на группу; 20% времени реализации программы)
- - Инвентарь для лыжника: лыжи, лыжные палки, ботинки (15 комплектов на группу; 20% времени реализации программы)
- - Скамья гимнастическая (10 единиц на группу; 20% времени реализации программы)
- - Секундомер (2 штуки на группу; 60% времени реализации программы)
- - Свисток судейский (2 штуки на группу; 70% времени реализации программы)
- - Компьютер одноплатный (1 штука на группу; 5% времени реализации программы)
- - проектор, экран. (1 штука на группу; 5% времени реализации программы)
- - Спортивная форма (соответствующая видам деятельности) (15 комплектов на группу; 70% времени реализации программы)

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### ***Нормативно-правовые документы***

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Устав, локальные акты МКОО ДО ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск

### ***Список рекомендованной 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. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
6. А.Я Гомельский. Баскетбол. Секреты мастерства. - М.: Агентство «ФАИР». 1997 г..
7. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
9. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2011.
11. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
12. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
13. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.
14. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / авт. - сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008.

### ***Список рекомендованной литературы для детей***

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
7. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
8. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

### ***Список рекомендованной литературы для родителей***

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
4. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.